SHARP

クックブック 料 理 編

ウォーターオーブン 家庭用

形名 AX-X2（エーエックス エックス）

HEALSIO
ヘルシオ

COOK BOOK

シャープ株式会社
本 社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



AX-X2シリーズ Printed in Thailand
TCADCB003WRRZ 10AT ⓉⒽ ③

COOK BOOK 料理編 もくじ

まず、8ページの
「料理編の料理をお作りになる前に」を
お読みください。

入門メニュー

ヘルシオを上手にお使いいただくためにヘルシオの特長を生かした、基本のお料理を入門メニューとして、くわしくご紹介します。

●自動メニュー：15メニュー　掲載：17メニュー





■カタログなどに記載の自動メニュー数288メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため4メニュー、しっとりあたため4メニュー、スポットスチーム、解凍、牛乳・酒のかんの計12メニュー)蒸し野菜3メニューと、もくじのメニュー名に丸印が付いている273メニューとを合わせた数です。

■料理編掲載メニュー数381メニューとは、手作りのセットメニュー数を個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数字です。

※ 000 は自動メニュー番号です。
※メニュー番号のある[ ]のメニューは、そのメニュー番号でできる応用メニューです。

焼き物

● 自動メニュー：63メニュー　掲載：68メニュー



から揚げ・フライ

●自動メニュー：22メニュー　掲載：23メニュー

ゆで・蒸し物・煮物

●自動メニュー：45メニュー　掲載：52メニュー

※ 000 は自動メニュー番号です。
※メニュー番号のある［ ］のメニューは、そのメニュー番号でできる応用メニューです。

酒の肴

● 自動メニュー：4メニュー　掲載：13メニュー

セットメニュー

● 自動メニュー：86メニュー　掲載：156メニュー

モーニングセット

● 自動メニュー：5メニュー
掲載：9メニュー

お弁当セット

● 自動メニュー：21メニュー
掲載：21メニュー

夕食セット

● 自動メニュー：6メニュー
掲載：8メニュー



健康セットメニュー

●自動メニュー：50メニュー　掲載：101メニュー

おもてなしセット

●自動メニュー：4メニュー　掲載：17メニュー

※ 000 は自動メニュー番号です。
※メニュー番号のある[ ]のメニューは、そのメニュー番号でできる応用メニューです。

お菓子・パン

●自動メニュー：38メニュー　掲載：52メニュー



さくいん

50音順で、健康面や主な材料の区分もわかるさくいんです。

加熱早見表

よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です。

料理編の料理をお作りになる前に

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

※文部科学省「五訂増補 日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学（協力：今木雅英教授・矢澤彩香准教授）にて監修した一般調理器の１人分のカロリーの目安です。

※☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。

※健康セットメニューの目安カロリーと塩分は、料理研究家、髙城順子先生の監修です。（カロリーダウンメニューのカロリーは除く）

※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

お料理写真について

・盛りつけ例です。

・食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

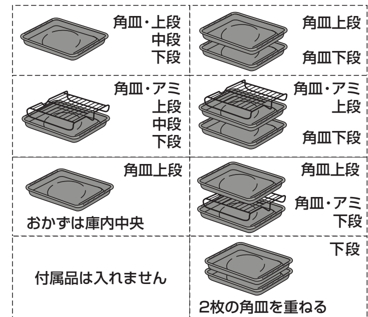
メニュー番号

自動メニューは、メニュー番号を選び、本体の画面ガイダンスに従うことで簡単に料理できます。

カロリーダウン表示

一般調理器と比較した場合のカロリー差と、ヘルシオの１人分のカロリーです。（取扱説明編12ページを参照ください）

■付属品の組み合わせ



水タンクの水位

水を使うメニューです。

水を使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。



健康サポート

カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

焼き上げ　中段　角皿・アミ

約8kcal減　約265kcal



No.001　カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）　約273kcal☆　塩分2.1g	
鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

5 4を中段に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。



→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約18分）

健康サポートでのおすすめメニュー

自動／健康サポート メニュー キーで 健康サポート を選んだときに５つの各項目に該当するメニューを緑色で示しています。

※大阪府立大学（今木雅英教授・矢澤彩香准教授）の監修により分類しています。

カロリーダウン　減　塩　ビタミン等保存　低カロリー

の区分を表しています。

材　料

・**分量**

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

・**計量**

①1 カップ＝200mL 、大さじ 1＝ 15 mL 、小さじ 1＝　5 mL を使用しています。
※1mL＝1cc です。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、＊印の分量が自動でできます。

※人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。

※＊印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合 No.001 鶏の照り焼き）の加熱開始から終了までのおおまかな時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

作り方文章中のことば

・**手動でするときは** … 手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

※「手動でするときは」の記載のないメニューは、手動では難しいため、「加熱時間の目安」を記載しています。

・**手動加熱** … 設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

カロリーダウン

No.068

約39kcal減
約255kcal

鶏のから揚げ（もも肉）



材料（4人分）　約294kcal☆　塩分1.4g

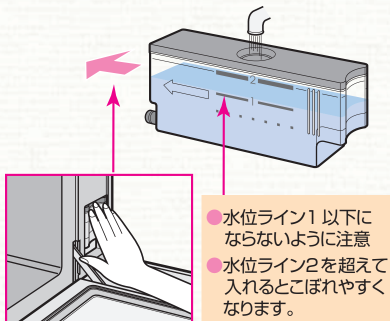
鶏もも肉……2枚（500g）
A［酒……大さじ2
　しょうゆ……大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）……適量
＊2人分も自動でできます。

骨つき（手羽元）の鶏のから揚げは、45 ページをご覧ください。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

水位ライン1以上の水を入れる



水タンクをセットする（奥までしっかり押し込む）

●水位ライン1以下にならないように注意
●水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
ポイント：小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
ポイント：3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりません。

5 角皿に油をぬった調理網をのせて、粉が湿らないうちに鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

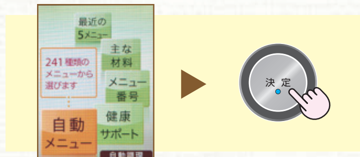
※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

6 5を中段に入れる。

次の操作をする

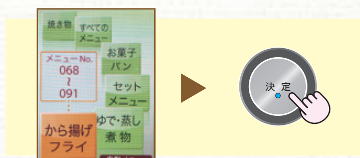
自動/健康サポート メニュー

自動／健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



↓

回して「から揚げ・フライ」に合わせて、「決定」を押す



↓

「No.068 鶏のから揚げ（もも肉）」が表示された状態で「決定」を押す

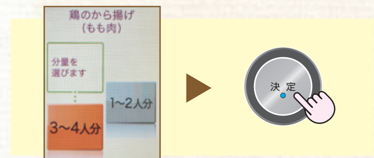


「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的にカロリー効果をお知らせする画面が表示されますが、途中で「決定」を押すことができます。



↓

回して「3～4人分」に合わせて「決定」を押す



↓

付属品などを確認して スタート を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

※加熱後、「カロリーダウン効果」が表示されます。

・加熱時間の目安：約21分
・手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約21分（2人分は約18分）

上の料理写真のように、焼き野菜とトマトソースも一緒に作る方法を45 ページにご紹介しています。

揚げ油も炒め油も一切使わずに作れるヘルシーな中華です。

カロリーダウン

No.073

約78kcal減
約308kcal

酢豚

材料（4人分） 約386kcal☆ 塩分2.8g
mL=cc

	豚もも肉（かたまり）	300g
	しょうゆ、みりん	各小さじ2
	片栗粉	大さじ2
	玉ねぎ	1個（200g）
A	たけのこの水煮	60g
A	パプリカ	1/3個（60g）
A	ピーマン	2個
A	パイナップル（缶詰・スライス）	2枚
A	干ししいたけ（水でもどす）	2枚
B	干ししいたけのもどし汁（足りないときは水を加える）	80mL
B	砂糖	大さじ5
B	しょうゆ、酢、トマトケチャップ	各大さじ3
B	酒	大さじ2
B	片栗粉	大さじ1 1/2
B	鶏がらスープの素	小さじ2
	アルミホイル	

＊2人分も自動でできます。

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
※9ページの【鶏のから揚げ（もも肉）】参照

2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。

3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。



角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、A は全てひと口大に切る。

6 底の平らな耐熱容器に B を入れて混ぜ合わせ、A を加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。

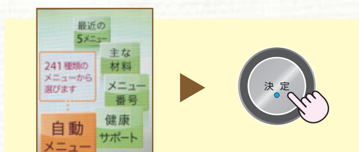


7 4を上段に入れ、6を下段に入れる。

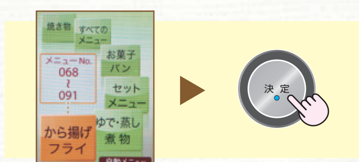
次の操作をする

自動/健康サポート メニュー

自動／健康サポートメニューキーを押して、「**自動メニュー**」を選択した状態で、「**決定**」を押す



回して「**から揚げ・フライ**」に合わせて、「**決定**」を押す



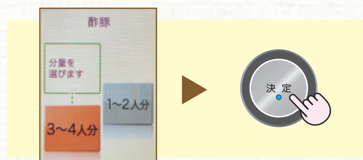
回して「**No.073 酢豚**」に合わせて「**決定**」を押す



「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に**カロリー効果**をお知らせする画面が表示されますが、途中で「**決定**」を押すことができます。



回して「**3～4人分**」に合わせて「**決定**」を押す



付属品などを確認して **スタート** を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

※加熱後、「**カロリーダウン効果**」が表示されます。

・加熱時間の目安：約22分
・手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約22分（2人分は約18分）

8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

ビタミン等保存

No.092

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

低酸素調理だから
大切なビタミンを守ります。
いろいろアレンジして
野菜をたっぷり召し上がれ。



材料（4人分）　約114kcal　塩分0.7g

- ブロッコリー……1 個
- アスパラガス……12 本
- 粗びきウインナー……4 本
- うずら卵……4 個
- ドレッシング
  - 玉ねぎ（すりおろす）……1/4 個（50g）
  - ポン酢しょうゆ……大さじ4
  - オリーブオイル……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々

＊2人分も自動でできます。

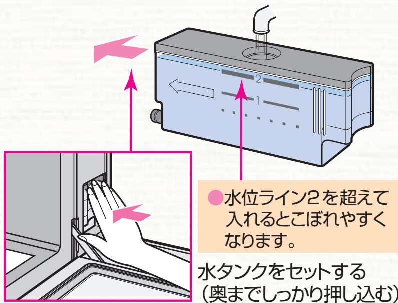
野菜をおいしく蒸して作るメニューを54～57ページに紹介しています。

健康サポート				
カロリー	塩 分	野菜不足	カルシウム	疲 れ

ご注意　ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

水位ライン2まで水を入れる



2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。



3 2を中段に入れる。

次の操作をする

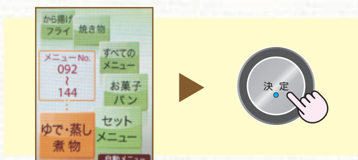
自動/健康サポート　メニュー

自動／健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



↓

回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて、「決定」を押す



↓

「No.092ブロッコリーとアスパラガスのサラダ」が表示された状態で「決定」を押す



↓

付属品などを確認してスタートを押す



4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

- 加熱時間の目安：約12分
- 手動でするときは：蒸し物（強）で約12分



No.101

ゆで卵

材料　約141kcal（2個）塩分0.4g

卵（冷蔵のもの）……………………4 個

＊2～8個まで自動でできます。

健康サポート

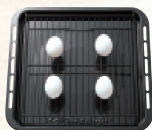
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

※11ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照

2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。

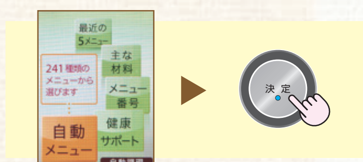


3 2を中段に入れる。

次の操作をする

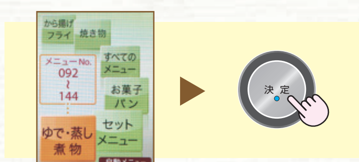
自動/健康サポート メニュー

自動／健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



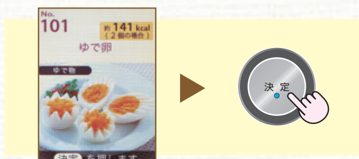
↓

回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて、「決定」を押す



↓

回して「No.101 ゆで卵」に合わせて「決定」を押す



↓

付属品などを確認して スタート を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてからから殻をむく。

※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。

・加熱時間の目安：約14分
・手動でするときは：蒸し物（強）で約14分

ゆで卵のポイント

●冷蔵保存の卵を使います。
●卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、加熱スタート後約30秒以内につまみを回して仕上がりを調節してください。

No.102

レトルト食品（カレー、パスタソース他）

レトルト食品（レトルトカレー、パスタソースなど）………1～2袋（1袋200g）まで自動でできます

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

設定するメニュー番号は違いますが、水タンクの手順・操作の要領は上記「ゆで卵」と同じです。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 角皿に調理網をのせて、レトルトカレーをのせる。中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.102 レトルト食品（カレー、パスタソース他） → スタート

・加熱時間の目安：約14分
・手動でするときは：蒸し物（強）で約14分

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

ゆで卵＆冷凍ごはん＆レトルトカレーが同時にできます

左記の「レトルト食品」と同じようにして加熱スタート後、約30秒以内につまみを回してしっかりに合わせる。加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

・手動でするときは：蒸し物（強）で約18分



冷凍ごはん（150～200g）
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

No.039 焼きいも



材料（4人分）　約297kcal　塩分0g

さつまいも（直径 5cm以下のもの）……4本（1 本 250g）

＊1～4本まで自動でできます。

健康サポート

カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

※9ページの【鶏のから揚げ（もも肉）】参照

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。

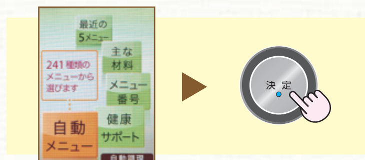
3 角皿にいもを並べる。



4 3を上段に入れる。

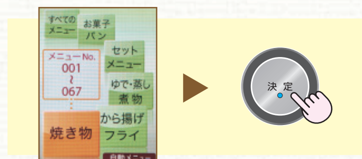
次の操作をする

自動／健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



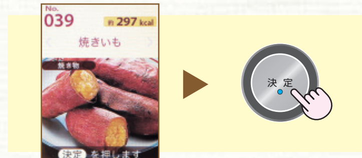
↓

回して「焼き物」に合わせて、「決定」を押す



↓

回して「No.039 焼きいも」に合わせて「決定」を押す



↓

付属品などを確認してスタートを押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約33分
・手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで30～35分

No.040 ベイクドポテト



健康サポート

カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

材料（4人分）　約103kcal　塩分0g

じゃがいも……4個（1 個 150g）　＊1～4個まで自動でできます。

設定するメニュー番号は違いますが、水タンクの手順・操作の要領は上記「焼きいも」と同じです。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 じゃがいもは洗って水気をふく。

3 角皿にいもを並べる。

4 3を上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.040 ベイクドポテト → スタート

・加熱時間の目安：約40分
・手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約40分

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。



No.062

さんまの塩焼き

材料(4人分)　約326kcal　塩分2.0g

さんま……………………4尾(1尾 150g)
塩……………………………………………適量

＊2人分も自動でできます。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
※9ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】参照

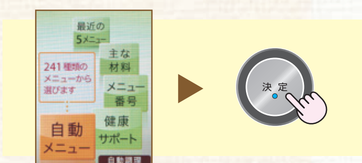
2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。

ポイント:
・出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
・塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

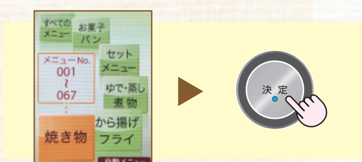
次の操作をする

自動／健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



↓

回して「焼き物」に合わせて、「決定」を押す



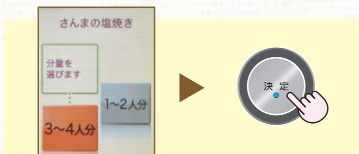
↓

回して「No.062さんまの塩焼き」に合わせて「決定」を押す



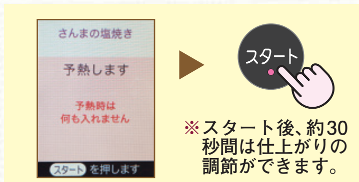
↓

回して「3～4人分」に合わせて「決定」を押す



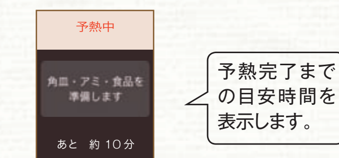
↓

庫内に付属品・食品は入れずにスタートを押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

↓



予熱完了までの目安時間を表示します。

↓

予熱が完了すると、「ピッピッピッピッピッ」と音が鳴ります。

4 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、2の表側を上にしてのせ、中段に入れる。



角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

↓

付属品などを確認してスタートを押す





※塩に2割の砂糖を加えたものをふって焼いたものです。塩のみの場合これより薄めに仕上がります。

・予熱時間の目安:約10分
・加熱時間の目安:約23分
・手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで23～25分(2人分は18～20分)

No.014

マカロニグラタン



材料(4人分)　約402kcal　塩分1.3g

ホワイトソース……2カップ分
(141ページを参照して作る)
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)…80g
A
- えび(殻、尾、背ワタを取る)……200g
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- マッシュルーム(缶詰・スライス)…50g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

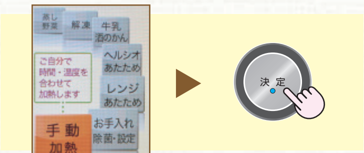
塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……80g
パセリ(刻む)……適量
＊2人分も自動でできます。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

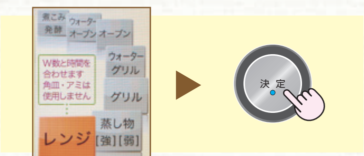
次の操作をする

回して「手動加熱」に合わせて「決定」を押す



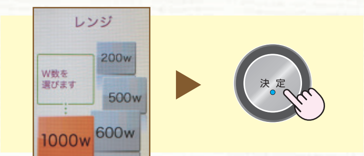
↓

「レンジ」を選択した状態で「決定」を押す



↓

回して「1000W」に合わせて「決定」を押す



↓

回して約「3分」に合わせて スタート を押す



2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

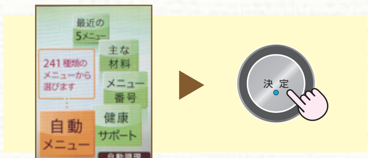
3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、**上段**に入れる。
※グラタンは、水タンクは使いません。(水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っていても、支障ありません。)

次の操作をする

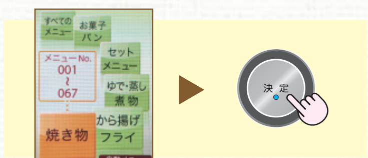
自動/健康サポート メニュー

自動／健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



↓

回して「焼き物」に合わせて、「決定」を押す



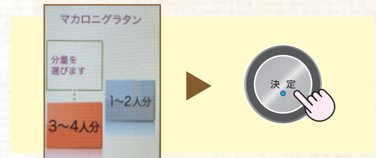
↓

回して「No.014 マカロニグラタン」に合わせて「決定」を押す



↓

回して「3～4人分」に合わせて「決定」を押す



↓

付属品などを確認して スタート を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

・**加熱時間の目安**：約19分
・**手動でするときは**：グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15分)

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後約30秒以内につまみを回して、**濃いめ**に合わせます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き、(角皿は入れません) 手動の**レンジ1000W**で人肌程度まであたためてから焼いてください。
※チーズは焼く前に散らします。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、**上段**と**下段**に入れます。手動の**グリル**で約28分にセットし、上段が約23分で焼けますので、取り出して下段の角皿を180℃回転させて向きを変えてから上段に入れかえて、様子を見ながら続きを焼いてください。



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.103
茶わん蒸し

材料(4人分)　約112kcal　塩分1.7g

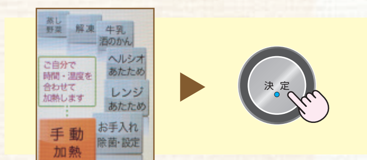
干ししいたけ(水でもどす)		2枚
A	干ししいたけのもどし汁	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
ささ身		100g
酒、薄口しょうゆ		各少々
えび		4尾
かまぼこ		4切れ
ぎんなん(缶詰)		8粒
卵液	卵	M 2個
	だし汁	2カップ
	塩	少々
	薄口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ2
みつ葉		適量

＊1～4人分も自動でできます。

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に A とともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

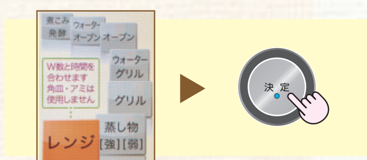
次の操作をする

回して「**手動加熱**」に合わせて「**決定**」を押す



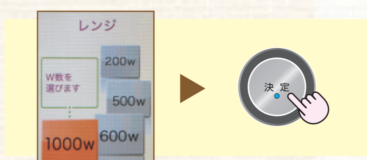
↓

「**レンジ**」を選択した状態で「**決定**」を押す



↓

回して「**1000W**」に合わせて「**決定**」を押す



↓

回して約「**50秒**」に合わせて **スタート** を押す



2 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**

※ 11 ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照

3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に**5**を並べる。



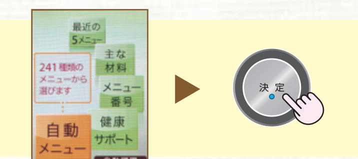
共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。

7 **6**を**中段**に入れる。

次の操作をする

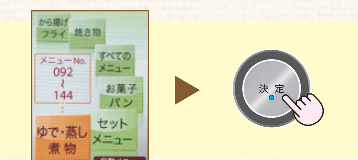
自動/健康サポート メニュー

自動／健康サポートメニューキーを押して、「**自動メニュー**」を選択した状態で、「**決定**」を押す



↓

回して「**ゆで・蒸し・煮物**」に合わせて、「**決定**」を押す



↓

回して「**No.103 茶わん蒸し**」に合わせて「**決定**」を押す



↓

付属品などを確認して **スタート** を押す



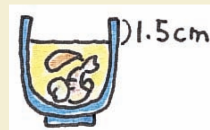
※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約30分(蒸らし5分含む)
・手動でするときは：蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ 1：4 が適当です。
- 卵液の温度は 15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5㎝下くらいが適当です。



No.106
赤　飯

材料(米2カップ分)　約345kcal (1/4量)
塩分0g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……………………2カップ(340g)
あずき……………………50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)……300mL
＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ



1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※11ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照

2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

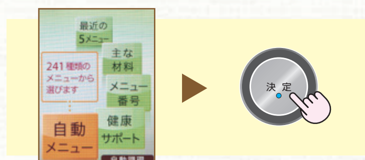


4 3を中段に入れる。

次の操作をする

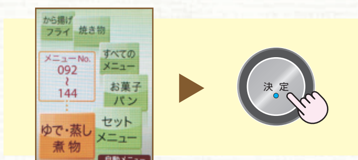
自動/健康サポート　メニュー

自動／健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



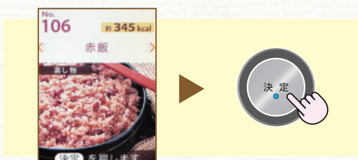
↓

回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて、「決定」を押す



↓

回して「No.106 赤飯」に合わせて「決定」を押す



↓

回して「2カップ」に合わせて「決定」を押す



↓

付属品などを確認してスタートを押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約23分
・手動でするときは：蒸し物(強)で約23分

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

●赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.107
山菜おこわ

材料(米2カップ分)　約307kcal (1/4量)
塩分0.5g　mL=cc　1カップ=200mL

もち米……………………2カップ(340g)
水…………………………280mL
山菜の水煮(正味)………60g
A［薄口しょうゆ……大さじ1/2
　 塩……………………少々
＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。

設定するメニュー番号は違いますが、水タンクの手順・操作の要領は上記「赤飯」と同じです。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

4 3を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.107 山菜おこわ
→ 分量を合わせる → スタート

・加熱時間の目安：約23分
・手動でするときは：蒸し物(強)で約23分

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。



No.145

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料（2人分）　約356kcal　塩分1.9g

食パン（常温・4~6枚切り）	2枚
アスパラガス	4本
ベーコン（半分に切る）	2枚
卵	2個
ハム	2枚
アルミケース	6枚

＊4人分も自動でできます。

健康サポート

カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

※9ページの【鶏のから揚げ（もも肉）】参照

2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

3 角皿に調理網をのせて2をのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パンも並べて**中段**に入れる。



4人分のときは、**上段**に食パン、**下段**にベーコン巻きと卵をのせます。



上段



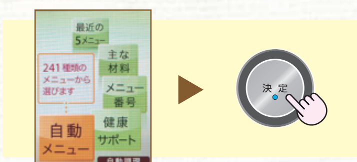
下段

※調理網は、使いません。

※2段調理の場合、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

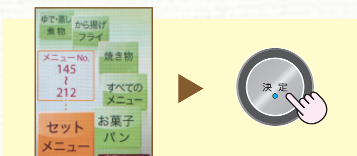
次の操作をする

自動／健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



↓

回して「セットメニュー」に合わせて、「決定」を押す



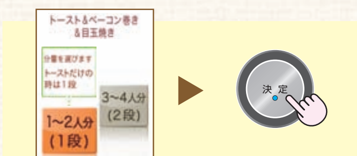
↓

「No.145 トースト & ベーコン巻き & 目玉焼き」が表示された状態で「決定」を押す



↓

回して「1～2人分（1段）」に合わせて「決定」を押す



↓

付属品などを確認して スタート を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約13分（4人分は約16分）

食パン（常温）だけをトースト（2～4枚）する場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押し

No.145 トースト & ベーコン巻き & 目玉焼き

の「1～2人分（1段）」で加熱します。

・加熱時間の目安：約12分



モーニングセット

いろいろな組み合わせが楽しめる「モーニングセット」のバリエーションを
80、81ページに紹介しています。

No.152

スパゲティ＆ソース

材料（2人分）　mL=cc

スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6㎜のもの）……200g
水……300mL
サラダ油……小さじ2
塩……適量
スパゲティソース（2～3人分用）（缶詰または、レトルト）……1缶または1袋（290g）

＊4人分も自動でできます。

※サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

ご注意　缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**

※11ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照

2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（9×27×高さ6㎝）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に**2**の容器とスパゲティソースをのせる。**上段**に入れる。



次の操作をする

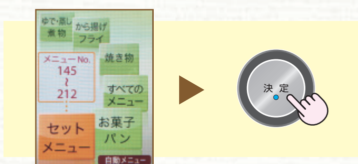
自動/健康サポート　メニュー

自動／健康サポートメニューキーを押して、**「自動メニュー」**を選択した状態で、**「決定」**を押す



↓

回して**「セットメニュー」**に合わせて、**「決定」**を押す



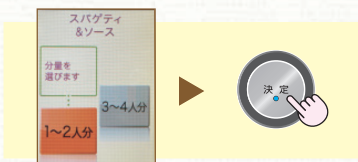
↓

回して**「No.152 スパゲティ＆ソース」**に合わせて**「決定」**を押す



↓

回して**「1～2人分」**に合わせて**「決定」**を押す



↓

付属品などを確認して**スタート**を押す



・加熱時間の目安：約23分
・手動でするときは：蒸し物（強）で約23分（4人分は約27分）

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら**延長**してください。

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

※4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れます。



ナポリタン（2人分）も

上記と同じ操作で作れます



材料（2人分）　約768kcal　塩分4.6g　mL=cc

スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6㎜のもの）……200g
水……300mL
サラダ油……小さじ2
塩……適量

A
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- ピーマン（細切り）……3個
- ベーコン（細切り）……4枚
- サラダ油……大さじ1 1/2
- トマトケチャップ……120mL
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々



上記の要領でスパゲティを準備。

混ぜ合わせたAを耐熱容器に入れる。

上記の**「スパゲティ＆ソース」**の**1～2人分**と同じようにして加熱スタート後、約30秒以内につまみを回して**しっかり**に合わせる。

加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約25分

料理は、
家族への愛情や
健康を願う気持ちが
あってこそ。
『ヘルシオ』で
素材の持ち味、
良さを生かした、
おいしくて
栄養バランスの取れた
家庭料理の
レパートリーを
広げてください。



監修：為後 喜光
Yoshimitsu Tamego
辻学園グループの顧問。
テレビ出演、新聞、講演など
幅広く活躍し、多数の著作がある。

焼き物

「焼き物」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、
水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー

（例）鶏の照り焼き、スペアリブ
●予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
●熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

ビタミンＣなどを多く残したいメニュー

（例）焼き野菜サラダ
●予熱ありで、ウォーターオーブン加熱を使います。
●庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー

（例）焼きいも
●予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
●熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

（例）グラタン
●予熱なしで、グリル加熱を使います。（水は使いません）

おさえておきたいコツとポイント

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱（水は使いません）をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

おすすめメニュー

鶏のねぎみそ焼き（22ページ）
過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

肉の油抜き（32ページ）
過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

焼き上げ





No.001 カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料（4人分）　約273kcal☆　塩分2.1g

鶏もも肉	2枚（500g）
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.001 鶏の照り焼き → 分量を合わせる → スタート　目安時間約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約18分）



約29kcal減
約269kcal



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.004 カロリーダウン

手羽元の香り焼き

材料(4人分)
約298kcal☆　塩分4.7g　mL=cc

鶏手羽元……12本(1本60g)
たれ
- しょうゆ……90mL
- 砂糖……大さじ3
- 酒……大さじ2
- ごま油……大さじ1
- 豆板醤(トウバンジャン)……小さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

4 3を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.004 手羽元の香り焼き → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)



約15kcal減
約218kcal



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.003 カロリーダウン

タンドリーチキン

材料(4人分) 約233kcal☆　塩分3.2g

鶏手羽元……12本(1本60g)

A
- 塩……小さじ1
- レモン汁……1/2個分

B
- プレーンヨーグルト……150g
- にんにく、しょうが(すりおろす)……各大さじ1/2
- カレー粉、ターメリック……各小さじ1 1/2
- 塩……小さじ1
- チリパウダー……小さじ1/2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 手羽元に **A** をすり込む。ビニール袋に **B** と汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

アドバイス… 一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

4 3を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.003 タンドリーチキン → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)



約10kcal減
約283kcal



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.002 カロリーダウン

焼きとり

材料(8本・4人分) 約293kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉……2枚(400g)
白ねぎ……2本
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- みりん……大さじ3
- 酒……大さじ1 1/2
- 砂糖……大さじ2
- サラダ油……大さじ1

竹串

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。

3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

5 4を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.002 焼きとり → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約19分)







健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.007 カロリーダウン

鶏手羽先の黒酢焼き

材料（4人分）　約248kcal☆　塩分2.8g

鶏手羽先…………12本（720g）
たれ
　黒酢、しょうゆ、砂糖…………各大さじ4

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。
3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
5 4を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.007 鶏手羽先の黒酢焼き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分（2人分は約22分）

アドバイス… 鶏肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.006 カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料（4人分）　約266kcal☆　塩分2.7g

鶏もも肉…………2枚（500g）
白ねぎ…………6㎝
赤とうがらし…………2本
A［しょうゆ…………大さじ4
　 酒…………大さじ4
七味とうがらし…………適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A**も加えてたれを作る。
3 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
6 5を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.006 ピリ辛チキン → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約18分）

7 加熱後、七味とうがらしをふる。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.005 カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料（4人分）　約355kcal☆　塩分2.5g

鶏もも肉…………2枚（500g）
A
　みそ…………大さじ4
　ごま油…………大さじ2
　砂糖…………小さじ1
　白ねぎ（みじん切り）…………大さじ2
　にんにく（みじん切り）…………小さじ1
　七味とうがらし…………少々
　しょうが汁…………少々
じゃがいも…………1個（150g）
塩、こしょう…………各適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
4 3の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
5 4を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.005 鶏のねぎみそ焼き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約18分）

焼き上げ 中段 角皿・アミ　約24kcal減　約291kcal



健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.010 カロリーダウン

チキンガーリックステーキ

材料（4人分） 約315kcal☆ 塩分1.8g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- 赤パプリカ……1個
- 黄パプリカ……1個
- 塩、黒こしょう……各少々
- A
  - にんにく（薄切り）……1かけ
  - 好みのハーブ……大さじ1
  - オリーブオイル……大さじ2
  - 塩……小さじ1
  - 黒こしょう……少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
4 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.010 チキンガーリックステーキ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約22分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約22分（2人分は約20分）

6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

焼き上げ 中段 角皿・アミ　約24kcal減　約317kcal



健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.009 カロリーダウン

鶏のトマトソースがけ

材料（4人分） 約341kcal☆ 塩分0.4g

- 鶏もも肉……2枚（500g）
- 塩、こしょう……各適量
- トマト（1cm角に切る）……2個（300g）
- 青じそ（1cm角に切る）……10枚
- オリーブオイル……大さじ3
- にんにく（薄切り）……3かけ
- A
  - 塩……小さじ2/3
  - レモン汁……大さじ3
  - こしょう……少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
4 3を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.009 鶏のトマトソースがけ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約22分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約22分（2人分は約20分）

5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
アドバイス… オリーブオイルの量は好みで調節してください。
6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

焼き上げ 中段 角皿・アミ　約18kcal減　約151kcal



健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.008 カロリーダウン

鶏のゆず風味焼き

材料（4人分） 約169kcal☆ 塩分1.1g

- 鶏もも肉（皮なし）……2枚（500g）
- A
  - 塩……小さじ1/2
  - 酒……大さじ1
- ゆず……1個
- 赤とうがらし……1本
- 塩……少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 鶏肉にAをよくすり込んでおく。
3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.008 鶏のゆず風味焼き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約22分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約22分（2人分は約20分）

6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.013 カロリーダウン

鶏のキムチ添え

材料（4人分） 約268kcal☆ 塩分0.6g

鶏もも肉	2枚（500g）
塩、こしょう	各少々
キムチ	40g
青ねぎ（小口切り）	適量
マヨネーズ	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.013 鶏のキムチ添え → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約22分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約22分（2人分は約20分）

4 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

No.014 マカロニグラタン 15ページ



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.012 カロリーダウン

鶏のもも焼き
（レモンガーリック）

材料（4人分） 約270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨つきもも肉	4本（1本200g）
塩、こしょう	各適量
A レモン汁	大さじ1 1/3
A にんにく（すりおろす）	適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 鶏のもも焼き（オレンジソース）の**2**と同じようにして、**A**をよくすり込み、**4**と同じようにする。

3 **2**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.012 鶏のもも焼き（レモンガーリック） → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約29分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約29分（2人分は約27分）



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.011 カロリーダウン

鶏のもも焼き
（オレンジソース）

材料（4人分） 約349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨つきもも肉	4本（1本200g）
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	
マーマレード	140g
バター	10g
塩	小さじ1/3
こしょう、ローズマリー	各適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。

3 オレンジソースの材料を合わせておく。

4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

5 **4**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.011 鶏のもも焼き（オレンジソース） → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約29分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約29分（2人分は約27分）

6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

アドバイス… オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



海の幸のホイル焼き

材料（4人分） 約187kcal 塩分0.9g

A
- 白身魚（塩、こしょうする）……4切れ（1切れ80g）
- ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）……4個（100g）
- えび（殻と背ワタを取る）……大4尾（80g）
- きぬさや（筋を取る）……20g
- 生しいたけ……4枚（80g）

レモン（薄切り）……4枚
酒……大さじ4
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル（25cm角）……4枚

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 アルミホイルを広げて A を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

3 角皿に2を並べ、上段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → ウォーターグリル → 予熱なし → 18～19分 → スタート

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.016
ドリア

材料（4人分） 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース……1カップ分
（141ページを参照して作る）

A
- 鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- マッシュルーム（缶詰・スライス）……50g
- 白ワイン……大さじ1

生クリーム……1/2カップ
ごはん……250g

B
- トマトケチャップ……大さじ3
- 塩、こしょう……各少々

ピザ用チーズ……80g

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に A を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約3分30秒 → スタート

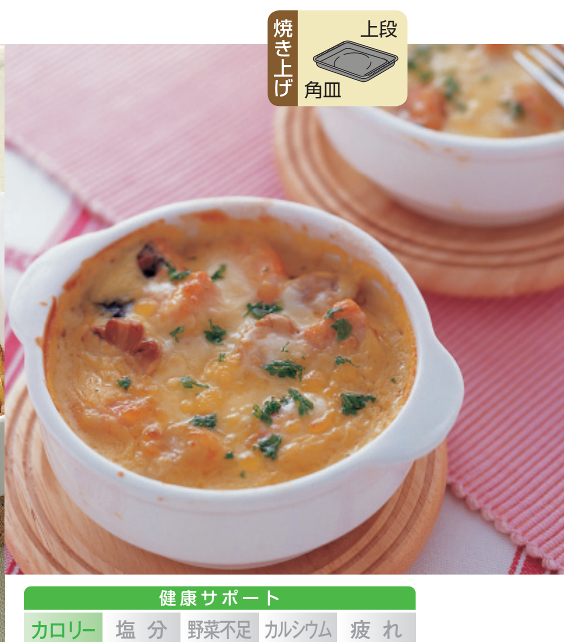
2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

3 1の具、ごはん、B を混ぜ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 3を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.016 ドリア → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約19分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約19分（2人分は約15分）



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.015
海の幸の豆乳グラタン

材料（4人分） 約406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース
- 豆乳（成分無調整）……2カップ
- 薄力粉、バター……各30g
- マスタード……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

A
- 生ざけ（ひと口大に切る）……300g
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……100g
- ほたて貝柱（半分に切る）……4個
- マッシュルーム（缶詰・スライス）……60g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

ピザ用チーズ……80g
パセリ（刻む）……適量

*2人分も自動でできます。

1 141ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

2 耐熱容器に A を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約3分30秒 → スタート

3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿の中央寄りに並べて**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.015 海の幸の豆乳グラタン → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約19分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約19分（2人分は約15分）

6 加熱後、パセリを散らす。



健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

No.019
豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 約220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐……1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)……50g
パン粉……30g
牛乳……大さじ3
合びき肉……200g
塩……小さじ1/2
A[溶き卵……M1/2個分
　こしょう……少々
大根おろし、あさつき……各適量
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル
*2人分も自動でできます。

1 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント… 水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分にする。
3 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
4 ハンバーグ(右記)の4～6と同じ要領で1も加えて生地を作り、成形する。
5 4を**上段**に入れ、自動/健康サポート メニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.019 豆腐ハンバーグ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約18分)

6 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

No.018
ハンバーグ(ゆで卵・添え野菜)

材料(4人分) 約474kcal 塩分1.7g

ハンバーグの材料……右記「ハンバーグ」参照
じゃがいも……2個(300g)
にんじん……80g
バター……20g
塩、こしょう……少々
卵(冷蔵のもの)……4個
アルミホイル
*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも(皮をむいてそれぞれ6等分にする) にんじん(5～6cm長さのくし切りにし、面取りする) をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバターをのせて塩、こしょうをする。卵は、1個ずつアルミホイルで包む。
3 2の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個と卵をのせて**上段**に入れ、自動/健康サポート メニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.018 ハンバーグ(ゆで卵・添え野菜)
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)

※加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。



健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

No.017
ハンバーグ

材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)……小1個(150g)
バター……15g
パン粉……30g
牛乳……大さじ3
合びき肉……400g
塩……小さじ2/3
A[溶き卵……M1/2個分
　こしょう、ナツメグ……各少々
好みのソース……適量
アルミホイル
*2人分も自動でできます。

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません) **つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約2分 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。
3 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
4 パン粉は牛乳でしめらせておく。
5 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
ポイント… 中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。
7 6を**上段**に入れ、自動/健康サポート メニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.017 ハンバーグ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約18分)

8 加熱後、好みのソースをかける。



約65kcal減
約330kcal



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.025 カロリーダウン
豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 約395kcal☆ 塩分2.1g

豚肉しょうが焼き用……400g
玉ねぎ(約3㎜の半月切り)…小2個(300g)
A
- しょうゆ、みりん、酒……各大さじ3
- 砂糖……大さじ1
- 片栗粉(同量の水で溶く)……小さじ2
- しょうが(すりおろす)……20g

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる(多少重なってもよい)。
3 底の平らな耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の左側にのせる。右側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
4 **2**を**上段**に入れ、**3**を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

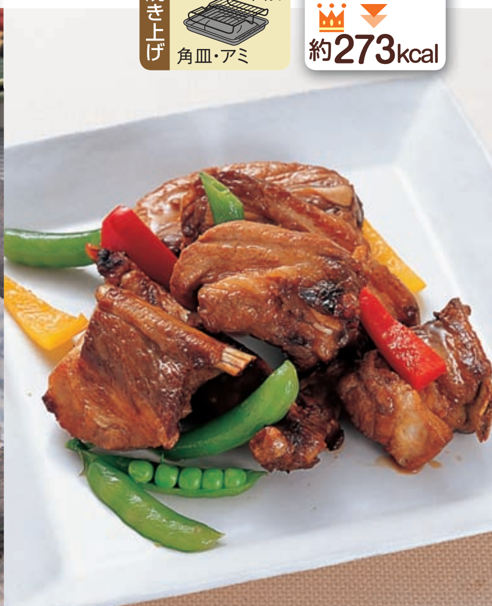
自動メニュー → 焼き物 → No.025 豚肉のしょうが焼き
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約17分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約17分(2人分は約15分)

5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。



約55kcal減
約273kcal



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.021 カロリーダウン
スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 約328kcal☆ 塩分2.9g

豚肉スペアリブ(10㎝長さのもの)……600g
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- 黒酢、酒……各大さじ2
- はちみつ……大さじ1
- にんにく(すりおろす)……1かけ
- 塩、こしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 スペアリブ(右記)の**2**～**3**と同じようにする。
3 **2**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.021 スペアリブの黒酢風味焼き
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分

手動でするときは：ウォーターオーブン・1段予熱なしの190℃で約26分(2人分は約23分)

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。

アドバイス… 肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



約55kcal減
約274kcal



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.020 カロリーダウン
スペアリブ

材料(4人分) 約329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10㎝長さのもの)……600g
たれ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1 1/2
- トマトケチャップ……大さじ1
- 砂糖、サラダ油……各大さじ1/2
- 玉ねぎ(すりおろす)……1/4個(50g)
- にんにく(すりおろす)……1/2かけ
- しょうが(すりおろす)……10g

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった**2**を並べる。
4 **3**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.020 スペアリブ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分

手動でするときは：ウォーターオーブン・1段予熱なしの190℃で約26分(2人分は約23分)

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.024 カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料（4人分） 約250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも肉（薄切り）	400g
白ねぎ	2本
塩、こしょう	各少々
A みそ、みりん、すりごま（白）	各大さじ2
A 砂糖	小さじ2

（梅味） A を下記に変える。

A 梅肉	40g
A しょうゆ	小さじ2
A 白ごま	大さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。

3 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（右記）と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせた A をぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

5 4を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.024 白ねぎの和風ロール → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約18分）

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.023 カロリーダウン

野菜の肉巻き

（大根とにんじん）

材料（4人分） 約183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉（薄切り）	400g
大根、にんじん	各80g
塩、こしょう	各少々
A ポン酢しょうゆ	大さじ4
A 青ねぎ（小口切り）	小さじ2
A みょうが（細切り）	1個
A しょうが（すりおろす）	少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（右記）と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。

3 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

4 3を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.023 野菜の肉巻き（大根とにんじん） → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約18分）

5 A を混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.022 カロリーダウン

野菜の肉巻き

（アスパラガスとにんじん）

材料（4人分） 約221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）	400g
アスパラガス	8本
にんじん	80g
塩、こしょう	少々
A しょうゆ、みりん	各大さじ2
A 砂糖、水	各大さじ1

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

5 4を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.022 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん） → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約18分）

6 A を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約50秒 → スタート

7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.027 カロリーダウン

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料（6人分）　約260kcal☆　塩分1.6g　mL＝cc

豚ロース肉（かたまり）	600g
塩	大さじ$1/2$
こしょう	小さじ1
マリネ液	
A オリーブオイル	50mL
A ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）	大さじ1 $1/2$
A にんにく（みじん切り）	大さじ1
A ローズマリー（みじん切り）	大さじ2
たこ糸	

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）
5 4を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.027 ローストポークのハーブマリネ焼き
→ スタート 目安時間 約65分（蒸らし10分含む）

手動でするときは：ウォーターオーブン・1段予熱なしの170℃で約55分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

6 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
7 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）つまみを回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約40秒 → スタート

8 加熱後、6にかける。

アドバイス…
・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.026 カロリーダウン

焼き肉

材料（4人分）　約349kcal☆　塩分0.3g

焼き肉用牛肉	400g
市販の焼き肉のたれ	大さじ6
かぼちゃ（7～8㎜の薄切り）	200g
玉ねぎ（半月の輪切りにし、つまようじを刺す）	小1個（150g）
キャベツ（8㎝角くらいにちぎる）	150g
ピーマン（縦半分に切る）	4個
エリンギ（縦に3～4等分）	2本（100g）
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。角皿1枚に調理網をのせ、材料を並べて中段に入れます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 ビニール袋に肉と焼き肉のたれを入れてよくもみこみ、約5分おく。
3 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、キャベツを敷き詰め、上に残りの野菜を並べる。
5 3を**上段**に入れ、4を**下段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.026 焼き肉
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約18分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約18分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約14分）

6 加熱後、お好みで焼き肉のたれをかける。
※肉はたれに漬けこまず、塩こしょうだけで焼いてもよいでしょう。

No.025 豚肉のしょうが焼き 27ページ





牛ロースの塩釜焼き

材料（６人分）　約423kcal　塩分0.8g

牛ロース肉（かたまり）……800g
こしょう……少々
好みのドライハーブ
（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……適量
塩（安価なもので可）……1kg
卵白……M２個分
オーブン用クッキングペーパー

1 牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。

2 ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。

3 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて２を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの２をつけて肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

ポイント…
・焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。
・加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態に仕上がっていることがわかります。

4 ３を**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → オーブン → 1段予熱なし → 190℃
→ 45～50分 → スタート

5 金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

「塩釜焼き」で楽しい演出を！

パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がることうけあい。庫内のお手入れも、肉が塩でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.028 カロリーダウン

豚バラ肉の香味ロースト

材料（6人分）　約266kcal☆　塩分1.1g

豚バラ肉（かたまり・幅約5cmくらいのもの）……600g
にんにく（薄切り）……1かけ
好みのドライハーブ（バジル・タイムなど）……適量
塩……小さじ1～2
こしょう……適量
たこ糸

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 豚肉の外側の脂部分に、包丁で２～３cm間隔に浅く切り込みを入れる。（にんにくが入る程度）全体に塩、こしょうをすりこみ、切り込みに、にんにくを入れる。ドライハーブを表面にまぶしつけて、肉をロール状に巻き、たこ糸を全体に巻きつけてしばり、形をととのえる。



※形状によって2つの肉になる場合は、つぎ足してロール状にしばります。成形によっては加熱後、形がくずれることがありますが、ロール状に成形することでしっとりと焼き上がります。

3 角皿に調理網をのせ、巻きめを上にして肉をのせる。

4 ３を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.028 豚バラ肉の香味ロースト
→ スタート 目安時間約45分（蒸らし5分含む）

手動でするときは：ウォーターオーブン・1段予熱なしの170℃で約40分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

5 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。粗熱が取れればたこ糸を取り、薄切りにする。



ローストビーフ

材料（6人分）　約589kcal　塩分0.9g

牛ロース肉（かたまり）……800g
塩、こしょう……各少々
グレービーソース
ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……1/2カップ
ブランデー……大さじ1/2
A
ホースラディッシュ（すりおろす）…大さじ2 1/2
※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
生クリーム……大さじ2
酢……大さじ1
塩……少々
たこ糸

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
4 3を**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオーブン → ウォーターオーブン → 1段予熱なし → 220℃ → 約30分 → スタート

5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント… 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分 → スタート

7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いて **A** を加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



ローストチキン

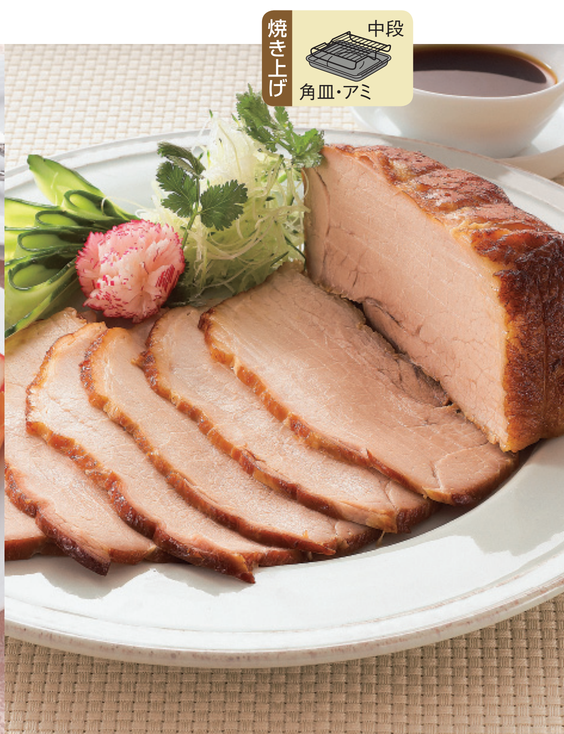
材料（6人分）　約312kcal　塩分1.1g

鶏……1羽（1.5kg）
塩、こしょう……各適量
たこ糸、竹串

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
4 3を**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオーブン → ウォーターオーブン → 1段予熱なし → 220℃ → 約40分 → スタート

5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



焼き豚

材料（6人分）　約186kcal　塩分1.5g

豚もも肉（かたまり）……500g
たれ
A
しょうゆ……1/2カップ
砂糖、酒……各大さじ3
ねぎ（みじん切り）……少々
しょうが、にんにく（すりおろす）……各少々
たこ糸

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。（たれは残しておく）
5 4を**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオーブン → ウォーターオーブン → 1段予熱なし → 170℃ → 約50分 → スタート

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分30秒 → スタート

9 加熱後、7にかける。







健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.032 減塩
ベーコン
No.033 減塩
ハム

ベーコン2枚　約162kcal　塩分0.8g
ハム2枚　約196kcal　塩分2.5g

［できる種類と分量］
ベーコン……2~6枚（1枚20g）
ハム……2~6枚（1枚50g）
・メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 角皿に調理網をのせ、ベーコン（またはハム）を並べる。
3 **2**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

ベーコン の場合
自動メニュー → 焼き物 → No.032 ベーコン
→ スタート　目安時間 約16分

ハム の場合
自動メニュー → 焼き物 → No.033 ハム
→ スタート　目安時間 約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで16～20分

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.031 カロリーダウン
豚バラ肉のおろしがけ

材料（4人分）約452kcal☆　塩分1.3g
mL=cc

豚バラ肉（かたまり）……600g（油抜き前）
大根……300g
A［酢……90mL
砂糖……小さじ4
ごま油……小さじ2
塩……小さじ2/3］
青ねぎ（小口切り）……大さじ4
しょうが（みじん切り）……小さじ1
塩、黒こしょう……各少々
＊2人分も自動でできます。

1 肉の油抜き（右記）の**1**～**5**と同じようにして豚肉の油抜きをする。
2 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。**A**と混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
6 **5**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.031 豚バラ肉のおろしがけ
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約11分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約11分（2人分は約9分）

※脂身のつき方などにより焼け方が異なりますので、お好みに応じて**延長**してください。

7 加熱後、**3**のおろしだれをかける。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.029 カロリーダウン
肉の油抜き （豚バラ肉かたまり）
No.030 カロリーダウン
肉の油抜き （鶏もも肉）

豚バラ肉（200g）約687kcal☆　塩分0.2g
鶏もも肉（125g）約224kcal☆　塩分0.1g

［できる種類と分量］
豚バラ肉（かたまり）……250～800g
鶏もも肉……1～3枚（1枚250g）

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 肉は5㎝角に切る。
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。
3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身（鶏もも肉は皮）を上にしてのせる。
4 **3**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

豚バラ肉かたまり の場合
自動メニュー → 焼き物 → No.029 肉の油抜き（豚バラ肉かたまり）
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約29分

鶏もも肉 の場合
自動メニュー → 焼き物 → No.030 肉の油抜き（鶏もも肉）
→ スタート　目安時間 約23分

お願い
庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

5 加熱後、肉を湯で洗う。

手動でするときは：
豚バラ肉かたまりの場合
ウォーターオーブン・1段予熱なしの190℃で約29分（400g未満は約23分）
鶏もも肉の場合
同じようにして190℃で約23分



予熱　付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）　焼き上げ　上段　角皿



予熱　付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）　焼き上げ　上段　角皿

健康サポート　カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.036 ビタミン等保存

ピンチョス

材料（4人分）約148kcal　塩分0.7g

パプリカ
なす
かぼちゃ
小玉ねぎ
マッシュルーム
} 合計で300g くらいにする

塩、こしょう……各少々
オリーブオイル……適量
オリーブ、フランスパン（薄切り）……各適量

*2人分も自動でできます。

●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5㎜厚さに切る。
3 角皿に2マッシュルームを平たく入れる。
4 予熱する。（付属品・食品は入れません）
自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.036 ピンチョス
→ 分量を合わせる → スタート

5 予熱が完了すれば、3を上段に入れる。スタートを押す。目安時間 約13分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約13分（2人分は約10分）

6 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

健康サポート　カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.035 ビタミン等保存

焼き野菜のサラダ

材料（4人分）　約101kcal
（ドレッシング A の場合）　塩分0.3g

パプリカ（赤・黄）（2～3㎝の角切り）……100g
かぼちゃ（5㎜の厚さの薄切り）……80g
エリンギ（半分の長さの1㎝厚さ切り）……80g
ズッキーニ（5㎜の厚さの輪切り）……80g

ドレッシング A
- マヨネーズ……大さじ2
- 酢……大さじ1
- 塩、粗びきこしょう……各少々
- 生クリーム……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- 白ワイン（または水）……大さじ1

ドレッシング B
- しょうゆ、酢、オリーブオイル……各小さじ2
- 砂糖、粗びきこしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に野菜を平たく入れる。
3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.035 焼き野菜のサラダ
→ 分量を合わせる → スタート

4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。目安時間 約13分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約13分（2人分は約10分）

5 加熱後、合わせたドレッシング（A、B 好みで）をかける。（写真は A をかけています。）

健康サポート　カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.034 ビタミン等保存

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（4人分）　約107kcal　塩分0.2g

かぼちゃ（1㎝角に切る）……300g

A
- プレーンヨーグルト……80g
- マヨネーズ……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

好みの野菜

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿にかぼちゃを平たく入れる。
3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.034 焼きかぼちゃのコロコロサラダ
→ 分量を合わせる → スタート

4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。目安時間 約11分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約11分（2人分は約9分）

5 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼きピーマンのおひたし

ピーマンのおいしさがひき立ちます。しょうゆとかつおぶしでどうぞ。

※ピーマン300ｇを細切りにして、かぼちゃの要領で加熱スタート後、約30秒以内につまみを回して 薄め に合わせる。

焼き上げ 中段 角皿・アミ

約161kcal減 約472kcal

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.037 カロリーダウン

シーザーサラダ

材料(4人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉		2枚(500g)
A	レモン汁	大さじ1
	おろしにんにく	大さじ1
	好みのドライハーブ(バジル、タイムなど)	適量
	塩、こしょう	各適量
卵		4個
食パン(5～6枚切り)		1枚
レタス(ひと口大にちぎる)		200g
プチトマト(半分に切る)		12個
粉チーズ		大さじ4
フレンチドレッシング(市販のもの)		大さじ4
スキムミルク		大さじ4
アルミホイル		

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

ひとくちMEMO

★スキムミルクは、様々な料理に混ぜることで、くせもなくカルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋に A と 2 の鶏肉を入れ、よくもみこむ。

4 角皿に調理網をのせ、3の肉を皮を上にしてのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、1.5㎝角に切った食パンを並べる。



5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.037 シーザーサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約20分)

6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。フレンチドレッシングにスキムミルクを加えてよく混ぜてからサラダにかけ、粉チーズをふる。

※きざみパセリを飾ってもよいでしょう。





健康サポート

カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.055
焼きそば

材料（4人分）　約463kcal　塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん（粉末ソース付きのもの）	4玉（1玉150g）
豚バラ薄切り肉（ひと口大に切る）	150g
キャベツ（3㎝角切り）	200g
ピーマン（細切り）	2個
もやし	1/2袋（100g）
にんじん（短冊切り）	50g
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 角皿にアルミホイルを敷く。
3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。



4 3を上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.055 焼きそば → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約16分（2人分は約14分）

5 加熱後、混ぜる。

健康サポート

カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.038
焼きなす

材料（4人分）　約23kcal　塩分0.7g

なす	4本（1本100g）
おろししょうが	適量
しょうゆ	適量

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 なすは洗って水気をふき、竹串で数ヶ所穴を開ける。
3 角皿に2を並べ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.038 焼きなす → スタート　目安時間 約30分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約30分

4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

No.039 焼きいも 13ページ
No.040 ベイクドポテト 13ページ



健康サポート

カロリー | 塩 分 | 野菜不足 | カルシウム | 疲 れ

No.043
ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料（4人分） 約198kcal 塩分0.8g

- じゃがいも……2個（300g）
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- ベーコン……2枚
- スイートコーン（缶詰・クリーム）……1缶（190g）
- こしょう……少々
- ピザ用チーズ……60g

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。

3 グラタン皿4皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿に3をのせて**上段**に入れ、自動／健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.043 ポテトとコーンのらくらくグラタン → 分量を合わせる → スタート 目安時間約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）



健康サポート

カロリー | 塩 分 | 野菜不足 | カルシウム | 疲 れ

No.042
鶏じゃがトマト

材料（4人分） 約197kcal 塩分0.4g

- 鶏もも肉……1枚（250g）
- A 酒……大さじ1
- A チューブ入りにんにく……少々
- A 塩、こしょう……各少々
- じゃがいも……2個（300g）
- プチトマト……8個
- B 粉チーズ、パン粉……各大さじ1
- B ミックスハーブ（乾燥）……適量
- B 塩、こしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、8等分に切り、ビニール袋に**A**とともに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながら約10分漬けこむ。

3 じゃがいもは皮をむいてそれぞれ12等分に切る。

4 底の平らな耐熱容器に2と3とプチトマトを並べ、混ぜ合わせた**B**を散らす。

5 角皿に4をのせて**上段**に入れ、自動／健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.042 鶏じゃがトマト → 分量を合わせる → スタート 目安時間約29分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約29分（2人分は約27分）



健康サポート

カロリー | 塩 分 | 野菜不足 | カルシウム | 疲 れ

No.041
じゃがいもの重ね焼き

材料（4人分） 約116kcal 塩分0.6g

- じゃがいも……2個（300g）
- コンビーフ……1/2缶（50g）
- にんにく……1かけ
- ピザ用チーズ……40g
- 塩、こしょう……各少々
- パセリ……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 じゃがいもは皮をむき5㎜厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。

3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。

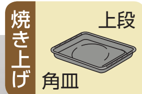
4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。

5 角皿に4をのせて**上段**に入れ、自動／健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.041 じゃがいもの重ね焼き → 分量を合わせる → スタート 目安時間約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）

6 加熱後、刻んだパセリを散らす。





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.046
じゃがいもときのこのグラタン

材料（4人分）　約189kcal　塩分0.7g

- じゃがいも……2個（300g）
- ベーコン……3枚
- まいたけ……1パック（100g）
- A
  - マヨネーズ……大さじ3
  - 牛乳……大さじ1
  - マスタード……小さじ1
  - チューブ入りにんにく……少々
- 塩、こしょう……各少々
- パン粉……大さじ1
- パセリ……適量

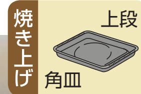
*2人分も自動でできます。

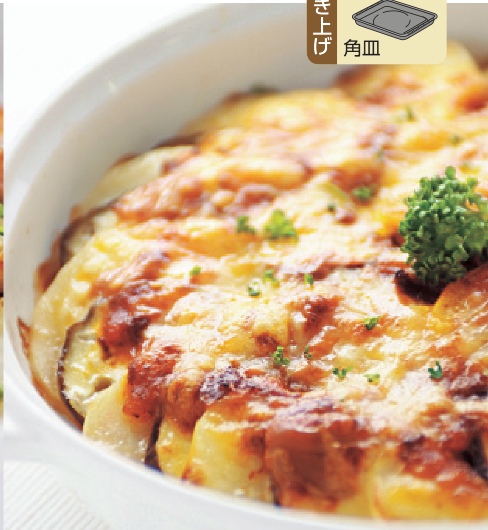
1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの半月切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにする。
3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5 角皿に4をのせて**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.046 じゃがいもときのこのグラタン → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）

6 加熱後、刻んだパセリを散らす。





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.045
ポテトのミートソース焼き

材料（4人分）　約139kcal　塩分0.8g

- じゃがいも……2個（300g）
- なす……1本（100g）
- ミートソース（市販品）……100g
- ピザ用チーズ……60g
- 塩、こしょう……各少々
- パセリ……適量

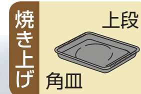
*2人分も自動でできます。

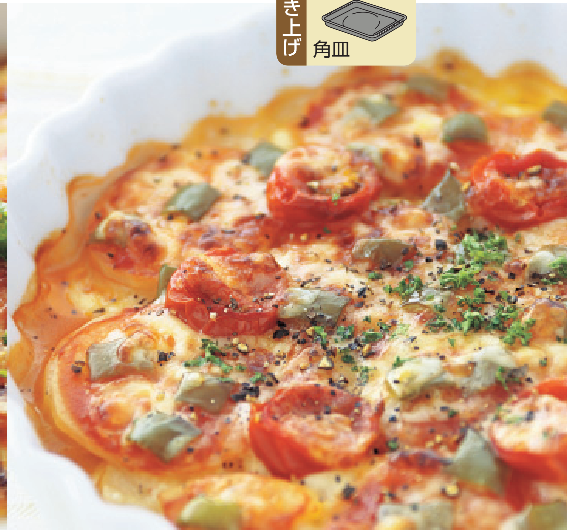
1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの輪切り、なすも同様に切る。
3 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.045 ポテトのミートソース焼き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。
※じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.044
じゃがピザ

材料（4人分）　約130kcal　塩分0.6g

- じゃがいも……2個（300g）
- ピーマン……1個
- プチトマト……6個
- ピザ用チーズ……60g
- 塩、こしょう……各少々
- トマトケチャップ……大さじ2
- パセリ……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの輪切り、ピーマンは1㎝角切り、プチトマトは半分に切る。
3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.044 じゃがピザ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.047
キャベツのチーズ焼き

材料（4人分） 約183kcal 塩分1.3g

- キャベツ……1/4個（300g）
- トマト……1個（200g）
- ベーコン……4枚
- A［コンソメ（顆粒）……小さじ1
- A［塩、こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……80g
- ミックスハーブ（乾燥）……適量
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 キャベツは芯を残して4等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
3 アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。
5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
6 5を上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.047 キャベツのチーズ焼き → 分量を合わせる → スタート 目安時間約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.048
キャベツの巣ごもり

材料（4人分） 約265kcal 塩分1.0g

- キャベツ……200g
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- 粗びきウインナー……4本
- A［生クリーム……大さじ4
- A［塩、こしょう……各少々
- 卵……M4個
- ピザ用チーズ……60g
- パン粉……大さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
3 底の平らな耐熱容器4個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。（表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。）
4 3の中央にくぼみを作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
5 角皿に4をのせて上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.048 キャベツの巣ごもり → 分量を合わせる → スタート 目安時間約19分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約19分（2人分は約18分）



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.049
玉ねぎとなすのオイル焼き

材料（4人分） 約107kcal 塩分0.2g

- 玉ねぎ……1個（200g）
- なす……2本（200g）
- アンチョビ……4～5枚
- オリーブオイル……大さじ2
- 塩、こしょう……各少々
- タバスコ……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上に並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルを回しかけ、タバスコをかける。
4 角皿に3をのせて上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.049 玉ねぎとなすのオイル焼き → 分量を合わせる → スタート 目安時間約19分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約19分（2人分は約18分）



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.050
ベイクドオニオン

材料（4人分） 約48kcal 塩分1.5g

- 玉ねぎ……2個（400g）
- 梅干し……2個
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……大さじ1/2
- かつおぶし……1パック（3g）
- 刻みのり……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3 2を上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.050 ベイクドオニオン → 分量を合わせる → スタート 目安時間約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）

4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.053
トマトの肉詰め

材料（4人分）　約105kcal　塩分0.6g

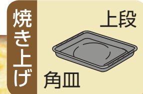
- トマト……2個（400g）
- A
  - 合びき肉……120g
  - 玉ねぎ（みじん切り）……1/4個（50g）
  - パン粉……大さじ2
  - 塩、こしょう……各少々
- B
  - コンソメ（顆粒）……小さじ1/2
  - トマトケチャップ……大さじ2
  - 水……大さじ4
- バジル（乾燥）……適 量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。（中身は取っておく）
3 ボールに A を入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち60gを加えて混ぜる。（残りは取っておく）
4 2に、3を4等分してつめる。
5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りと B を入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。
6 角皿に5をのせて上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.053 トマトの肉詰め
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.052
かぼちゃのチーズ焼き

材料（4人分）　約327kcal　塩分0.8g　mL=cc

- かぼちゃ……260g
- 玉ねぎ……60g
- A
  - ツナ缶……小2缶（160g）
  - 生クリーム……90mL
  - 塩、黒こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……50g
- パン粉……大さじ1
- パセリ……適 量

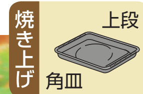
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせた A を上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.052 かぼちゃのチーズ焼き
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）

5 加熱後、刻んだパセリを散らす。





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.051
大根とベーコンのチーズ焼き

材料（4人分）　約244kcal　塩分0.8g

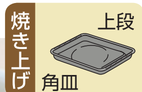
- 大根……400g
- ベーコン……4 枚
- 塩、こしょう……各少々
- 生クリーム……大さじ6
- ピザ用チーズ……40g
- パン粉……大さじ4

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 大根は3㎜厚さのいちょう切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。
3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.051 大根とベーコンのチーズ焼き
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約26分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約24分）





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.054
トマトとレタスの卵ココット

材料（4人分）　約221kcal　塩分0.9g

- レタス……120g
- トマト……1個（200g）
- ベーコン……4 枚
- 卵……M 4 個
- こしょう……少 々
- ピザ用チーズ……60g

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 レタスは2㎝角に切り、トマトは中の種を取って1㎝角に切る。ベーコンは1㎝幅に切る。
3 4個のココットに2を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
4 3にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。
5 角皿に4をのせて上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.054 トマトとレタスの卵ココット
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約19分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約19分（2人分は約18分）

No.055 焼きそば 35ページ

焼き魚

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

減塩したいメニュー

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの「塩ざけ」「塩さば」「あじの開き」「さんまの開き」「ししゃも」で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

油を減らしたいメニュー

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。冷凍の仕方は、「爲後先生のワンポイントアドバイス」をご覧ください。

おさえておきたいコツとポイント

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、予熱ありでグリル加熱をしてください。(水は使いません)

魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。



※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

このクックブックに載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。脂肪分の少ない魚は予熱ありのグリル加熱で塩に砂糖を少量加えたもの(「爲後先生のワンポイントアドバイス」の「おいしく仕上げるひと工夫」を参照)を用いるとよいでしょう。

知って差が出る！

爲後先生のワンポイントアドバイス

おいしく仕上げるひと工夫

- 塩をふってから魚から出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 塩焼きの場合、塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

- さんまなどに塩(または、「砂糖入りの塩」左記参照)をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから冷凍します





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.058 減塩
あじの開き

材料（4人分）　約109kcal　塩分1.1g

あじの開き……………………4枚（1枚100g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
3 2を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.058 あじの開き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約28分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで28～29分（2人分は23～24分）





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.057 減塩
塩さば

材料（4人分）　約291kcal　塩分1.8g

塩さば……………………4切れ（1切れ100g）

*2人分も自動でできます。

1 塩ざけ（右記）の1～2と同じようにする。
2 1を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.057 塩さば → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約27分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで27～28分（2人分は24～25分）





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.056 減塩
塩ざけ

材料（4人分）　約143kcal　塩分1.3g

塩ざけ……………………4切れ（1切れ80g）

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
3 2を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.056 塩ざけ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで25～26分（2人分は22～23分）

ひとくちMEMO
★自動メニューの塩ざけ 塩さば あじの開き さんまの開き ベーコン ハム ししゃも でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。





No.060 減塩
ししゃも

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料（4人分）　約72kcal　塩分0.5g

ししゃも…………………12尾（1尾16g）　*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 角皿に油をぬった調理網をのせ、ししゃもを並べる。
3 2を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.060 ししゃも → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで18～19分

アドバイス…ししゃもと同じくらいの大きさの干ものも同じ操作でできます。





No.059 減塩
さんまの開き

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料（4人分）　約219kcal　塩分1.1g

さんまの開き…………4枚（1枚120g）　*2人分も自動でできます。

1 あじの開き（上記）の1～2と同じようにする。
3 2を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.059 さんまの開き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約28分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで28～29分（2人分は23～24分）





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.063
たいの姿焼き

材料（4人分）　約109kcal　塩分0.9g

たい……1尾（500g）
塩……適量
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。
※串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。
3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
自動／健康サポートメニューキーを押す。
自動メニュー → 焼き物 → No.063 たいの姿焼き
→ スタート
4 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く（アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます）。
5 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、たいの表側を上にしてのせ、**中段**に入れる。**スタート**を押す。
目安時間 約18分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで18～20分

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.061
さばの塩焼き

材料（4人分）　約192kcal　塩分1.9g

さば……4切れ（1切れ100g）
塩……適量
＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
3 予熱する。（付属品・食品は入れません）
自動／健康サポートメニューキーを押す。
自動メニュー → 焼き物 → No.061 さばの塩焼き
→ 分量を合わせる → スタート
4 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、**中段**に入れる。**スタート**を押す。
目安時間 約16分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約16分（2人分は約14分）

No.062 さんまの塩焼き 14ページ









健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.065
さばの黒酢照り焼き

材料（4人分）　約226kcal　塩分2.3g

さば……4切れ（1切れ100g）
たれ ┌黒酢、しょうゆ……各大さじ3
　　 └みりん……大さじ2

*2人分も自動でできます。

1 さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き（右記）の1～2と同じようにする。（たれは残しておく）

2 1を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自 動メニュー → 焼き物 → No.065 さばの黒酢照り焼き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約14分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約14分（2人分は約13分）

3 耐熱容器に1で残しておいたたれを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約50秒 → スタート

4 加熱後、器に盛った魚にかける。

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.064
ぶりの照り焼き

材料（4人分）　約241kcal　塩分2.0g

ぶり……4切れ（1切れ80g）
たれ ┌しょうゆ……大さじ3
　　 │みりん……大さじ2
　　 └酒……大さじ1

*2人分も自動でできます。

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

3 2を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自 動メニュー → 焼き物 → No.064 ぶりの照り焼き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約15分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約15分（2人分は約14分）

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.066 さわらのみそ漬け

材料（4人分）　約155kcal　塩分0.9g
さわらのみそ漬け……4切れ（1切れ80g）

No.067 たいのみそ漬け

材料（4人分）　約122kcal　塩分0.8g
たいのみそ漬け……4切れ（1切れ80g）

*2人分も自動でできます。



1 角皿に油をぬった調理網をのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べる。

2 1を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自 動メニュー → 焼き物 → No.066 さわらのみそ漬け → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約15分

（たいのみそ漬けの場合は No.067 たいのみそ漬け に合わせる）

手動でするときは：グリル・予熱なしで約15分（2人分は約14分）

から揚げ・フライ・春巻き

◆◆◆◆◆「から揚げ・フライ・春巻き」のコツとポイント◆◆◆◆◆

使いこなしポイント

メニューによって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。

※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

から揚げ・竜田揚げ

(例) 鶏のから揚げ、さばの竜田揚げ風

●肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

フライ

(例) とんかつ、えびフライ

●生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。

●『こんがりパン粉』(下記) を使います。

ご注意 ・白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。

・『天ぷら』を揚げることはできません。

●『こんがりパン粉』までつけて冷凍しておいた生のとんかつ等を解凍せずに焼くこともできます。生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で2～5分追加加熱します。

春巻き・揚げシュウマイ

(例) ツナのおつまみ春巻き、揚げシュウマイ

●熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。

●皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

おさえておきたいコツとポイント

から揚げ・竜田揚げなどのポイント

●材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。

●調味料の汁気はよくきります。(から揚げは、キッチンペーパーでよく拭き取るとカラリと焼きあがります。)

●粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。

●粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

おすすめメニュー

鶏のから揚げ(9ページ、45ページ)
酢豚(10ページ)

ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使わずにヘルシーに調理することができます。

とんかつ(49ページ)

油で揚げず「こんがりパン粉」を使うのでヘルシーに調理することができます。また火加減を気にせず、しかも形くずれせずに4人分が一度に作れます。

市販のから揚げ粉を使わないでから揚げを作るとき

材料(4人分) 鶏手羽元……12本(1本60g)
(鶏もも肉の場合は、2枚(500g))

A
- しょうゆ……大さじ1 2/3
- 酒……大さじ1 1/3
- にんにく(すりおろす)……適量
- 塩、こしょう……各少々

B
- 片栗粉、コーンスターチを1:1で混ぜ合わせたもの……適量

1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る) はビニール袋に A とともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 別のビニール袋に 1 の鶏肉を入れかえ、B を加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

骨なしの鶏のから揚げは、9ページをご覧ください。

こんがりパン粉の作り方

材料

パン粉……60g
サラダ油……大さじ3

※こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません) **つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 600W → 約2分20秒 → スタート

半量(30g)の加熱時間:約1分50秒→約1分20秒→50秒～1分
2倍量(120g)の加熱時間:約3分20秒→約1分40秒→約1分10秒

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使ってつまみで**約1分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** 機能を使ってつまみで**40～50秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント…色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。





焼き上げ 中段 角皿・アミ

約39kcal減 約237kcal



焼き上げ 中段 角皿・アミ

約42kcal減 約224kcal

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

No.070 カロリーダウン

鶏のゆかり衣揚げ

材料（4人分） 約276kcal☆ 塩分1.2g

鶏もも肉……2枚（500g）
A［卵白……2個分
 ゆかり粉……10g

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
3 鶏もも肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
4 3を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自 動 メニュー → から揚げ フライ → No.070 鶏のゆかり衣揚げ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約21分（2人分は約18分）

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

No.069 カロリーダウン

鶏のから揚げ（手羽元）

材料（4人分） 約266kcal☆ 塩分1.4g

鶏手羽元……12本（1本60g）
A［酒……大さじ2
 しょうゆ……大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）……適量

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。
3 別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
4 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

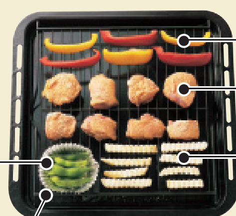
自 動 メニュー → から揚げ フライ → No.069 鶏のから揚げ（手羽元）
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約23分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約23分（2人分は約21分）

No.068 鶏のから揚げ（もも肉） 9 ページ

鶏のから揚げ（もも肉）＆ 焼き野菜の トマトソース添え

角皿を**中段**に入れ、耐熱容器を**庫内中央**に置いて、9ページの操作を参考に「1～2人分」に合わせて加熱する。





トマトの水煮……60g
オリーブオイル……小さじ1
ドライハーブ、塩、こしょう……各適量





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.072 カロリーダウン

豚肉の竜田揚げ風

材料（4人分）　約239kcal☆　塩分2.0g

豚肉しょうが焼き用（半分に切る）	300g
たれ　しょうゆ	大さじ3
みりん・酒	各小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうが・にんにく（すりおろす）	各1かけ
青ねぎ（小口切り）	2本分
片栗粉	大さじ2

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を20等分につまんで、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
3 2を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.072 豚肉の竜田揚げ風
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約15分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約15分（2人分は約13分）

No.073 酢豚 10ページ

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.071 カロリーダウン

豚肉のから揚げ

材料（4人分）　約611kcal☆　塩分2.1g

豚バラ肉（かたまり）	500g
から揚げ粉（市販のもの）	適量
A　大根おろし	適量
しょうゆドレッシング（市販のもの）	適量
ごま油、七味とうがらし	各適量
青じそ、パプリカ	各適量

*2人分も自動でできます。
※市販のから揚げ粉を使わないときは、44ページの「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 豚肉は3cm角に切り、鶏のから揚げ（45ページ）を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。
3 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
4 3を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.071 豚肉のから揚げ
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約21分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約21分（2人分は約18分）

5 混ぜ合わせたAをかける。

酢豚用に肉だけを No.071 豚肉のから揚げ で加熱することができます。
酢豚（10ページ）を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしつけてから上記3～4と同じ要領で加熱する。



約29kcal減
約270kcal

健康サポート

カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.075 カロリーダウン

揚げシュウマイ

材料（4人分・20個）　約299kcal☆　塩分1.0g

	豚ひき肉	300g
	塩	小さじ1/2
A	たけのこの水煮（みじん切り）	40g
A	玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）
A	酒	大さじ1 1/3
A	片栗粉	大さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ1
A	ごま油	小さじ1/2
A	こしょう	少々
	シュウマイの皮	20枚
	グリンピース	20粒
	サラダ油	大さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリンピースをのせる。

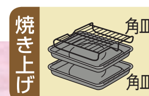
4 角皿に調理網をのせてシュウマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。

5 4を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.075 揚げシュウマイ → 分量を合わせる → スタート　目安時間約23分

> **手動でするときは**：ウォーターグリル・予熱なしで約23分（2人分は約21分）

アドバイス…市販の冷凍シュウマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。



約62kcal減
約229kcal

健康サポート

カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.074 カロリーダウン

肉団子の甘酢あん

材料（4人分）　約291kcal☆　塩分1.5g　mL＝cc

	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
	豚ひき肉	300g
	塩	少々
A	青ねぎ（小口切り）	2本
A	しょうが（みじん切り）	適量
A	片栗粉ⓐ	大さじ2
A	ごま油ⓐ	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
	ごま油ⓑ	大さじ1
	片栗粉ⓑ	大さじ2
B	砂糖	大さじ4
B	しょうゆ	小さじ4
B	酢	大さじ2
B	片栗粉（同量の水で溶く）	小さじ2
B	鶏がらスープの素	大さじ1
B	塩	少々
B	水	90mL

＊2人分も自動でできます。

1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分30秒 → スタート

2 加熱後、冷ます。

3 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、2とAをよく混ぜ合わせ、16等分して丸め、ごま油ⓑ、片栗粉ⓑの順にまぶしつける。

5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。

6 底の平らな耐熱容器にBを順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

7 5を**上段**に入れ、6を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.074 肉団子の甘酢あん → 分量を合わせる → スタート　目安時間約23分

> **手動でするときは**：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約23分（2人分は約21分）

8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.077 カロリーダウン

かれいのあんかけ

材料（4人分）　約160kcal☆　塩分1.9g

- かれい……4切れ（1切れ100g）
- しょうゆ、サラダ油……各小さじ2
- 片栗粉……大さじ2
- A
  - にんじん（せん切り）……30g
  - 生しいたけ（薄いそぎ切り）……4枚
  - 絹さや（筋を取って細切り）……12枚
  - だし汁……1カップ
  - しょうゆ、みりん……各大さじ2 1/2
  - 片栗粉……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1 1/2
- 青ねぎ（斜め切り）……2本
- しょうが（せん切り）……2かけ
- オーブン用クッキングペーパー

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 かれいは皮に切り目を入れる。
3 バットや皿などにしょうゆ、サラダ油を入れ、2のかれいを加えてからめながら下味をつけ、キッチンペーパーで軽く水分をふきとり、別の皿に入れた片栗粉を表面にまぶす。
4 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、魚の表側を上にして並べる。
※かれいは身がくずれやすいので、調理網は使わずに角皿に並べます。
5 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
6 4を**上段**に入れ、5を**下段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.077 かれいのあんかけ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約25分（2人分は約20分）

7 加熱後、かれいを器に入れ、耐熱容器のあんに青ねぎを混ぜ合わせたものをかけてしょうがを天盛りにする。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.076 カロリーダウン

さばのおろし煮風

材料（4人分）　約281kcal☆　塩分1.6g　mL＝cc

- さば……4切れ（1切れ100g）
- しょうゆ……小さじ2
- 片栗粉……大さじ2
- 大根……160g
- A
  - だし汁……120mL
  - しょうゆ、みりん……各大さじ1
  - 塩……少々
- 青ねぎ（小口切り）……1/2本

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水をきっておく。
3 バットや皿などにしょうゆを入れ、2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし、余分な粉を払う。
4 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
5 底の平らな耐熱容器にAと2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
6 4を**上段**に入れ、5を**下段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.076 さばのおろし煮風 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約22分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約22分（2人分は約18分）

7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。







健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.080　カロリーダウン

とんかつ

材料（4人分）約613kcal☆　塩分0.6g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚ロース肉……4枚（1枚130g）
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量
*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
4 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。
5 4を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自 動メニュー → から揚げフライ → No.080 とんかつ
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約16分（2人分は約15分）

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.079　カロリーダウン

なすの揚げびたし

材料（4人分）約129kcal☆　塩分1.8g
mL＝cc

なす……2本（200g）
ピーマン……4個

A
- サラダ油……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2

B
- だし汁……120mL
- しょうゆ、みりん……各大さじ2
- しょうが（すりおろす）……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 なすは、へたを取り、横半分に切って縦に3等分に切る。ピーマンは、縦半分に切り、種とへたを取る。
3 ビニール袋に2と**A**を入れ、調味料をまぶしつける。
4 角皿に調理網をのせ、なすとピーマンの皮を上にして並べる。
5 耐熱容器に**B**を入れて、混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
6 4を**上段**に入れ、5を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自 動メニュー → から揚げフライ → No.079 なすの揚げびたし
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約17分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約17分（2人分は約15分）

7 加熱後、なすとピーマンを器に入れだし汁をかける。
※お好みで、針しょうが、かつおぶしなどをかけてもよいでしょう。

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.078　カロリーダウン

さばの竜田揚げ風

材料（4人分）約292kcal☆　塩分1.4g

さば（三枚におろしたもの）……400g
たれ
- しょうゆ……大さじ1 1/2
- 酒……大さじ1
- 青ねぎ（小口切り）……1本分
- しょうが（すりおろす）……大さじ1
- 一味とうがらし……少々

片栗粉……大さじ3
オーブン用クッキングペーパー
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。
3 2を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自 動メニュー → から揚げフライ → No.078 さばの竜田揚げ風
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約15分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約15分（2人分は約13分）



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.082 カロリーダウン

アスパラガスの肉巻きフライ

材料（4人分）　約423kcal☆　塩分1.0g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚もも肉（薄切り）……16枚（200g）
アスパラガス……8本
青じそ……16枚
塩、こしょう……各少々

A
- 梅肉……20g
- 練りわさび……20g
- 白ごま……適量

薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

3 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。

4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.082 アスパラガスの肉巻きフライ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約16分（2人分は約15分）



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.081 カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料（4人分）　約438kcal☆　塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

じゃがいも（4つ切り）……4個（600g）

A
- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- 牛ひき肉（ほぐす）……100g
- バター……適量

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……大さじ1
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。

4 3を中段に入れ、つまみを回す。

蒸し野菜 → いも・かぼちゃ → スタート　目安時間 約22分

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

※ 蒸し野菜 の いも・かぼちゃ で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動加熱のレンジ1000Wで7～8分加熱してください。

5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

6 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）つまみを回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 2分30秒～3分 → スタート

7 加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。

8 7を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

9 8を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.081 ポテトコロッケ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約16分（2人分は約15分）

焼き上げ 中段 角皿・アミ

約94kcal減 約404kcal

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.085 カロリーダウン
レバーナッツフライ

材料（4人分） 約498kcal☆ 塩分2.3g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

牛レバー……400g

A
- しょうゆ……大さじ3
- 酒……大さじ2
- カレー粉……小さじ2
- にんにく（すりおろす）……1かけ

ピーナッツ……100g
薄力粉……適量
卵……適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 牛レバーはかたまりのまま、氷水に30分ほどつけて血抜きをし、身を引き締める。

3 レバーの水気をよくふき取り、厚さ5㎜の薄切りにし、ビニール袋に**A**と一緒に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 ピーナッツは皮をむき、布かペーパータオルを敷いたまな板にのせ、包丁で粗く刻み、こんがりパン粉に混ぜる。

5 3の汁気をきって、薄力粉、溶き卵、ピーナッツ入りこんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて並べる。

6 5を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.085 レバーナッツフライ → 分量を合わせる → スタート 目安時間約14分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約14分（2人分は約13分）

焼き上げ 中段 角皿・アミ

約124kcal減 約231kcal

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.084 カロリーダウン
明太子フライ

材料（4人分） 約355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

ささ身……8本（400g）
明太子……100g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。

4 3を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.084 明太子フライ → 分量を合わせる → スタート 目安時間約16分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約16分（2人分は約15分）

焼き上げ 中段 角皿・アミ

約138kcal減 約270kcal

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.083 カロリーダウン
豆腐カツ

材料（4人分） 約408kcal☆ 塩分1.1g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

もめん豆腐……1丁（300g）
八丁みそ……小さじ4
酒……少々
青じそ……8枚
豚もも肉（薄切り）……200g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

3 豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。

4 豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。

5 4を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.083 豆腐カツ → 分量を合わせる → スタート 目安時間約18分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約18分（2人分は約17分）



約94kcal減
約222kcal



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.088 カロリーダウン
いわしのフライ

材料（4人分） 約316kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

いわし……8尾（1尾60g）
塩、こしょう、カレー粉……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

なるほど！…中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。

3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.088 いわしのフライ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約12分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約12分（2人分は約11分）



約84kcal減
約185kcal



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.087 カロリーダウン
エリンギのフライ

材料（4人分） 約269kcal☆ 塩分1.3g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

エリンギ……6本
ハム……4枚
スライスチーズ……4枚
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。

3 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。

4 3を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.087 エリンギのフライ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約14分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約14分（2人分は約13分）



約44kcal減
約98kcal



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.086 カロリーダウン
えびフライ

材料（4人分） 約142kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

えび……大8尾（1尾30g）
塩、こしょう、酒……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

*2人分も自動でできます。

1 「こんがりパン粉の作り方」（44ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。

4 3を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.086 えびフライ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約12分

手動でするときは：グリル・予熱なしで約12分（2人分は約11分）

かきフライ

かき（400g）も同じ操作でできます。







健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.091 カロリーダウン
フライドポテト

材料（4人分）　約85kcal☆　塩分0.8g

じゃがいも	2個（300g）
サラダ油	小さじ2
塩	適量
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ならないように広げる。
4 3を上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.091 フライドポテト → 分量を合わせる → スタート　目安時間約28分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約28分（2人分は約25分）

5 加熱後、すぐに塩をふる。
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.090 カロリーダウン
豚肉とナッツの春巻き

材料（4人分）　約397kcal☆　塩分0.8g

	玉ねぎ	100g
	ニラ	2/3束
	好みのナッツ	30g
A	豚ひき肉	160g
A	しょうゆ	大さじ1
A	ごま油	小さじ2/3
A	片栗粉	大さじ2
A	塩、こしょう	各少々
	春巻きの皮	8枚
	薄力粉、水	各適量
	サラダ油	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6 5を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.090 豚肉とナッツの春巻き → 分量を合わせる → スタート　目安時間約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約17分）

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.089 カロリーダウン
ツナのおつまみ春巻き

材料（4人分）　約511kcal☆　塩分1.0g

	ツナ（缶詰）	200g
A	ピザ用チーズ	60g
A	パセリ	少々
A	カレー粉	小さじ4
A	マヨネーズ	大さじ4
	春巻きの皮	8枚
	薄力粉、水	各適量
	サラダ油	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
3 薄力粉を同量の水で溶く。
4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6 5を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → から揚げフライ → No.089 ツナのおつまみ春巻き → 分量を合わせる → スタート　目安時間約20分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約17分）

梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

ゆで・蒸し物

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

水蒸気（100℃まで）の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、パックのままできます。金属製のザルは、細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意

ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

加熱時間が同じなら、異なる食品（野菜と卵、スパゲティと具・ソースなど）も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

（例）

ミモザサラダ（55ページ）、スパゲティ＆ソース（19ページ）、ナポリタン（19ページ）

おさえておきたいコツとポイント

加熱途中は、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりません。

おすすめメニュー

茶わん蒸し（16ページ）

蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

赤飯（17ページ）
手作りシュウマイ（61ページ）

たっぷりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

キャベツの半熟卵サラダ（54ページ）

半熟卵と温野菜が同時に加熱できるので、朝食などに便利です。蒸し野菜のおいしさを味わってください。

たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ（56ページ）

蒸気だけで蒸すので、市販のせいろが使えます。ご家庭で趣きのあるヘルシーな一品が楽しめます。

蒸し鶏のサラダ仕立て（63ページ）

しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試しください。

No.092 アスパラガスとブロッコリーのサラダ 11ページ



健康サポート

カロリー | 塩分 | 野菜不足 | カルシウム | 疲れ

蒸し　中段　角皿・アミ



No.093 ビタミン等保存
キャベツの半熟卵サラダ

材料（4人分）　約170kcal　塩分0.6g

A
- アスパラガス……4本
- キャベツ……4枚（200g）
- 卵（冷蔵のもの）……M4個
- ベーコン……4枚

黒こしょう、粉チーズ……各適量

＊2人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 角皿に調理網をのせて、卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べる。
※卵以外の材料は重なってもかまいません。

3 2を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.093 キャベツの半熟卵サラダ → スタート　目安時間 約13分

※2人分の場合は、加熱スタート後、約30秒以内につまみを回して固めに合わせる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約13分（2人分は約11分）

4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切って黒こしょう、粉チーズをかける。
※卵の加熱前の温度や大きさなどによって加熱具合が変わることがあります。









健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.096 ビタミン等保存
じゃがいもの薬味あえ

材料（4人分）　約69kcal　塩分0.7g

- じゃがいも……2個（300g）
- A ┌しょうゆ、みりん……各大さじ1 └水……小さじ1
- B ┌白ねぎ（みじん切り）……大さじ3 └かつおぶし……1パック（3g）
- 青ねぎ（小口切り）……適量

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2. じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
3. 角皿に調理網をのせて2を並べる。
4. 3を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.096 じゃがいもの薬味あえ → スタート　目安時間 約22分

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

5. 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせた A を回しかけ、B を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.095 ビタミン等保存
かぼちゃといんげんのサラダ

材料（4人分）　約75kcal　塩分0.2g

- かぼちゃ（5㎜厚さに切る）……200g
- いんげん……100g
- マヨネーズ、粗びきこしょう……各適量

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2. 角皿に調理網をのせ、野菜を並べる。
3. 2を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.095 かぼちゃといんげんのサラダ → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：蒸し物（強）で約16分

4. 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.094 ビタミン等保存
ミモザサラダ

材料（4人分）　約57kcal　塩分0.1g

- ブロッコリー（小房に分ける）……150g
- 玉ねぎ（薄切り）……50g
- にんじん（3㎜厚さの半月切り）……50g
- 卵（冷蔵のもの）……M2個

*2人分も自動でできます。

ご注意　ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1. 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2. 金ザルに野菜を入れて（にんじんも薄く切れば同時に加熱できます）横に卵をのせる。
3. 角皿に調理網をのせて2を並べる。
4. 3をを中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。


金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.094 ミモザサラダ → スタート　目安時間 約15分

手動でするときは：蒸し物（強）で約12分。野菜を取り出して延長で約3分。

5. 途中、ピッピッ…という報知音が鳴るので、とりけしは押さずに金ザルごと野菜だけ取り出してスタートを押し、卵の加熱を続ける。
6. 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。



※加熱するときは、せいろのフタは使いません。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.098 ビタミン等保存

たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ

材料（2人分） 約417kcal 塩分1.6g

	豚バラ薄切り肉（半分に切る）	160g
	もやし	1/2袋（100g）
	ブロッコリー （小房に分ける）	1/2個（125g）
	えのきだけ（汚れた部分を切り落とす）	1パック（100g）
	生しいたけ（石づきを取る）	2枚
	にんじん（3㎜厚さの薄切り）	30g
A	白ねぎ（みじん切り）	30g
A	酢	大さじ2
A	ごま油	大さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	塩	小さじ1/2

＊4人分も自動でできます。せいろは直径27㎝のものが適しています。ブロッコリーにアルミホイルをかぶせ、調理網をのせた角皿は**下段**に入れます。

※酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。
※せいろがない場合は、角皿にアルミホイルを敷き、材料を2の要領で並べます。（調理網は使いません。）**上段**に入れてスタート後、約30秒以内につまみを回して**ひかえめ**に合わせます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 せいろ（直径24㎝ 高さ8㎝）の半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
3 角皿に調理網をのせて2をのせ、**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.098 たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約15分

手動でするときは：蒸し物（強）で約15分（4人分は約25分）

4 加熱後、混ぜ合わせた **A** を添える。
※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

77ページ No.097 れんこんの明太子あえ









健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.100 ビタミン等保存

にんじんとウインナーのサラダ

材料（4人分）約224kcal　塩分0.9g

	にんじん（1cm厚さの輪切り）	1本（200g）
	玉ねぎ（1cm厚さの半月切り）	1個（200g）
	粗びきウインナー	8本
A	マヨネーズ	大さじ2
A	牛乳	大さじ2
A	すりごま	大さじ2
A	塩	少々

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べて**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.100 にんじんとウインナーのサラダ → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：蒸し物（強）で約16分

3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせた **A** をかける。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.099 ビタミン等保存

煮なます

材料（4人分）約116kcal　塩分1.3g

	だいこん（3mm厚さの薄切り）	120g
	れんこん（3mm厚さの半月切り）	120g
	かぼちゃ（5mm厚さの薄切り）	120g
	にんじん（3mm厚さの薄切り）	60g
	油揚げ（短冊切り）	1枚
A	酢	大さじ4
A	砂糖	大さじ2
A	塩	小さじ $2/3$
A	しょうゆ	小さじ1
A	マヨネーズ	小さじ2

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 金ザル（55ページのミモザサラダを参照）に野菜と油揚げを入れる。角皿に調理網をのせて金ザルをのせ、**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.99 煮なます → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：蒸し物（強）で約16分

3 加熱後、混ぜ合わせた **A** であえる。



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.105
洋風茶わん蒸し

材料（4人分） 約142kcal 塩分1.4g mL=cc

鶏もも肉（8等分に切り、塩こしょうする）		80g
マッシュルーム（スライス・缶詰）		30g
ベーコン（1cm幅に切る）		2枚（40g）
卵液		
	卵	M 2個
A	ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）	300mL
A	牛乳	100mL
A	白ワイン	大さじ1
A	塩、こしょう	各適量
チャービル		適量
アルミホイル		

*1〜4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 卵をよく溶きほぐし、A を加えて混ぜ、こす。
3 耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に2、鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
4 角皿に3を並べて中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.105 洋風茶わん蒸し
→ スタート 目安時間約30分（蒸らし5分含む）

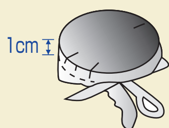
手動でするときは：蒸し物（弱）で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

5 加熱後、チャービルを飾る。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.104
うなぎの大皿蒸し

材料（4人分） 約175kcal 塩分1.6g

卵液		
	卵	M 4個
A	だし汁	1カップ
A	酒	大さじ1
A	薄口しょうゆ	小さじ1
A	塩	小さじ1/2
うなぎのかば焼き		100g
ゆり根（1片ずつはがす）		1個
みつ葉		適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 卵をよく溶きほぐし、A を加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。
3 4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
4 角皿に3をのせて中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.104 うなぎの大皿蒸し
→ スタート 目安時間約40分（蒸らし5分含む）

手動でするときは：蒸し物（弱）で約35分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

5 加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

No.101 ゆで卵 12ページ
No.102 レトルト食品（カレー、パスタソース他） 12ページ
No.103 茶わん蒸し 16ページ





たいの姿蒸し

材料　約73kcal（1/4量）　塩分0.9g

れんこだい		1尾（500g）
A	塩	小さじ1/2
	酒	大さじ3
B	しょうが（せん切り）	10g
	にんじん（せん切り）	15g
	生しいたけ（薄いそぎ切り）	1枚
絹さや（筋を取る）		3枚
塩		適量
片栗粉（倍量の水で溶く）		小さじ1
青ねぎ（斜め切り）		1本

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。

3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせて **A** をふり、**B** をのせる。絹さやの準備をしておく。

4 角皿に3の容器をのせる。

5 4を**上段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 蒸し物（強）（弱） → 蒸し物（強） → 約17分 → スタート

6 加熱後、絹さやをのせ、**延長**で**約2分**加熱する。

7 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分20秒 → スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

8 加熱後、6にかけ、青ねぎを散らす。

はもの土びん蒸し

材料（4人分）　約85kcal　塩分2.0g　mL=cc

はも（骨切りして湯通ししたもの）		100g
えび（殻、背ワタを取る）		4尾
鶏むね肉（ひと口大に切る）		60g
しめじ		1/2パック
A	だし汁	640mL
	薄口しょうゆ、塩	各小さじ1

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 土びんなどにはも、えび、鶏肉、しめじを4等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせた **A** を注ぐ。

3 角皿に2をのせる。

4 3を**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 蒸し物（強）（弱） → 蒸し物（強） → 約16分 → スタート

なるほど！… 土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちょこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちょこにだし汁を注いで飲みます。

アドバイス … 魚は、たいやあなごなどでも代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。しめじをまつたけにすると、“まつたけの土びん蒸し”としてぜいたくな一品になります。

No.106 赤飯　17ページ
No.107 山菜おこわ　17ページ

蒸し 上段 角皿



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.108
うなぎの蒸し寿司

材料(4人分) 約447kcal 塩分2.4g mL=cc

干ししいたけ(水でもどす)……4枚
A 干ししいたけのもどし汁……80mL
しょうゆ……小さじ2
砂糖……小さじ4
すしめし
あたたかいごはん……720g
酢……大さじ3
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1
うなぎ(そぎ切り)……100g
えび(殻、背ワタを取る)……4尾
錦糸卵……適量
絹さや……12枚

*1〜4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器に **A** とともに入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)(煮汁は、残しておく。)
つまみを回す。
手動加熱 → レンジ → 1000W → 約50秒 → スタート
3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器4個にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。
4 角皿に3をのせる。
5 4を**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。
自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.108 うなぎの蒸し寿司 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約14分

手動でするときは:蒸し物(強)で約14分

蒸し 上段 角皿



手作り豆腐

材料(4人分) 約58kcal 塩分0g
(にがりは計算外) mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)……500mL
※にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(58ページの洋風茶わん蒸しを参照)
4 角皿に3を並べる。
5 4を**上段**に入れ、**つまみ**を回す。
手動加熱 → 蒸し物(強)(弱) → 蒸し物(強) → 約25分 → スタート
6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

●豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
●容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
●4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
●にがりは、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
●容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、**延長**機能を利用するか、**手動の蒸し物(強)**で様子を見ながら加熱を追加してください。

バリエーション

ごま風味
1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

そのまま温奴
1個につき、チューブ入りしょうが2cmと青ねぎの小口切りをを加えて加熱。

梅風味
1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

豆花(トゥファ)
1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。









健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム **疲れ**

No.110
手作りシュウマイ

材料(4人分・20個) 約210kcal 塩分1.4g

具
- かに(缶詰)……100g
- 豚ひき肉……200g
- たけのこの水煮(みじん切り)……40g
- 玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(100g)
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 砂糖……大さじ1/2
- 片栗粉……大さじ1
- ごま油……小さじ1/2
- こしょう……少々
- 水……小さじ4
- 鶏ガラスープの素……少々

片栗粉(倍量の水で溶く)……大さじ1
グリンピース……20粒
シュウマイの皮……20枚
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。
ポイント…水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 角皿に**3**をのせる。

5 **4**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.110 手作りシュウマイ
→ スタート 目安時間 約15分

手動でするときは：蒸し物（強）で約15分

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.109
手作り中華まん

材料(8個分) 約204kcal (1個)
塩分1.0g mL=cc

皮生地
- 薄力粉……150g
- 強力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ1 1/3
- 砂糖……30g
- 塩……小さじ1/4
- ドライイースト……小さじ1 1/3(4g)
- 牛乳……大さじ1
- ぬるま湯(約30℃)……120mL
- ラード……小さじ1

オーブン用クッキングペーパー

具
- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ(5mm角に切る)……1/2個(100g)
- たけのこの水煮(5mm角に切る)……60g
- 干ししいたけ(水でもどす・5mm角に切る)……2枚
- 酒……大さじ2
- しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉……各大さじ1/2
- しょうが(すりおろす)……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 干ししいたけのもどし汁……50mL

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

5 **4**を**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 発酵
→ 40℃ → 40~50分 → スタート

6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。

7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。

8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。
ポイント…生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

11 角皿に**10**をのせる。

12 **11**を**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.109 手作り中華まん
→ スタート 目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.113
肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 約293kcal 塩分1.2g

- 豚ひき肉……200g
- 塩……小さじ1/3
- A
  - 青ねぎ(小口切り)……2本
  - しょうが(みじん切り)……ひとかけ
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酒、水……各大さじ2
  - ごま油……大さじ1
  - 片栗粉……大さじ2
  - 鶏ガラスープの素……少々
- もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)……150g
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)

3 バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

4 角皿に3をのせる。

5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.113 肉団子のもち米蒸し → スタート 目安時間約15分

手動でするときは:蒸し物(強)で約15分

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.112
ひすいシュウマイ

材料(4人分・16個) 約175kcal 塩分0.9g

- ほうれん草……300g
- 干ししいたけ(水でもどす)……2枚
- 白ねぎ、しょうが……各20g
- 豚ひき肉……160g
- 塩……小さじ1/2
- A
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - ごま油……小さじ2
  - 片栗粉……大さじ1
- シュウマイの皮……16枚
- 片栗粉(倍量の水で溶く)……大さじ1
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 ほうれん草の太い根には、十字の切り込みをいれる。角皿に、葉と茎が交互になるように広げてのせる。

3 2を中段に入れ、つまみを回す。

蒸し野菜 → 青野菜 → スタート 目安時間約9分

手動でするときは:蒸し物(強)で約9分

4 加熱後、水に取って色止めし、細かく刻んで水気をよく絞る。

5 干ししいたけ、白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。

6 ボールに豚ひき肉と塩を入れてよく練り混ぜ、Aと4、5を加えてさらに混ぜ合わせる。

7 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べる。↗

8 7を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.112 ひすいシュウマイ → スタート 目安時間約15分

手動でするときは:蒸し物(強)で約15分



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.111
しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g

- 生しいたけ……16個
- 塩……少々
- 具
  - 冷凍シーフードミックス……200g
  - 鶏ひき肉……100g
  - たけのこの水煮(みじん切り)……80g
  - 塩……小さじ2/3
  - 砂糖……大さじ1 1/2
  - 片栗粉、ごま油……各大さじ1
  - こしょう……少々

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

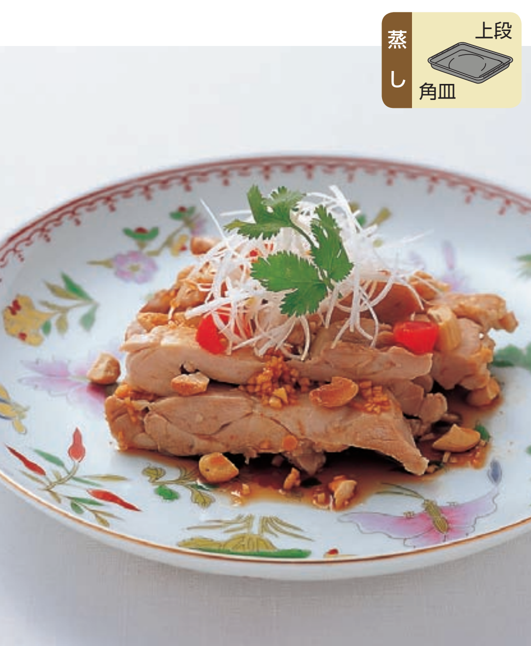
3 ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。

4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。

5 4を中段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.111 しいたけシュウマイ → スタート 目安時間約15分

手動でするときは:蒸し物(強)で約15分







健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.116
蒸し鶏のカシューナッツソース

材料（4人分）　約204kcal　塩分1.4g
mL=cc

鶏もも肉（皮なし）……2枚（400g）
塩、こしょう……各適量
酒……40mL
A
- カシューナッツ……40g
- しょうゆ・酢……各小さじ4 1/2
- 白ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- しょうが・にんにく（みじん切り）……各小さじ1
- ごま油……小さじ1 1/3
- 一味とうがらし……少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 鶏は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

3 角皿に2の容器をのせ、**上段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.116 蒸し鶏のカシューナッツソース → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせた **A** をかける。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.115
蒸し鶏のサラダ仕立て

材料（4人分）　約198kcal　塩分1.6g

鶏むね肉……300g
塩、こしょう……各適量
酒……大さじ2
白ねぎ（細切り）……1本
にんじん（細切り）……30g
貝割れ菜……適量
A
- しょうゆ・酢……各大さじ2
- ごま油……大さじ1
- 粒マスタード……小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 鶏は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

3 角皿に2の容器をのせる。

4 3を**上段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.115 蒸し鶏のサラダ仕立て → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせた **A** をかける。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.114
アスパラガスの簡単ぎょうざ

材料（4人分・16個）約200kcal 塩分0.2g

アスパラガス……8本
ぎょうざの皮……16枚
A
- 豚ひき肉……200g
- 酒……大さじ3
- しょうが（すりおろす）……小さじ2
- 塩、こしょう……各適量

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。

3 **A** を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

4 3を**中段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.114 アスパラガスの簡単ぎょうざ → スタート　目安時間 約14分

手動でするときは：蒸し物（強）で約14分





健康サポート

カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.119
えびのサラダ

材料(4人分)　約199kcal　塩分1.7g
mL=cc

えび(小さめのもの)……200g
らっきょう(酢漬け・甘くないもの)……100g
レタス……120g
白ワイン……50mL
フレンチドレッシング(市販のもの)……適量
*2人分も自動でできます。

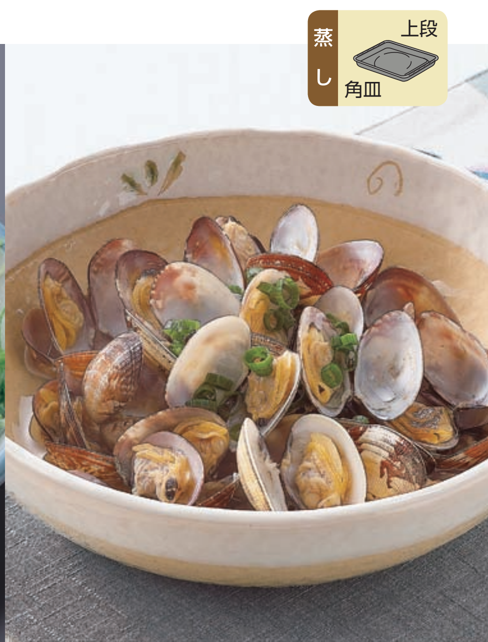
1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
3 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.119 えびのサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約10分

手動でするときは：蒸し物(強)で約10分
(2人分は約9分)

5 加熱後、殻を取る。
6 2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
7 皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。





健康サポート

カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.118
あさりの酒蒸し

材料(4人分)　約26kcal　塩分0.9g
mL=cc

あさり……400g
酒……50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.118 あさりの酒蒸し → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約14分

手動でするときは：蒸し物(強)で約14分
(2人分は約11分)





健康サポート

カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.117
ぶりの酢煮

材料(4人分)　約236kcal　塩分1.7g

ぶり……4切れ(1切れ80g)
A 酒……大さじ3
A 塩……少々
B だし汁……1/2カップ
B 米酢……大さじ4
B 砂糖・酒……各小さじ2
B 薄口しょうゆ……大さじ2
白ねぎ・おろししょうが……各適量
*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、**A**をかけて10分ほどおく。
3 角皿に2の容器をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.117 ぶりの酢煮 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約14分

手動でするときは：蒸し物(強)で約14分
(2人分は約11分)

4 加熱後、器に盛る。
5 **B**をひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

アドバイス…さわらでもおいしくできます。













健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.122
キャベツのみそ蒸し

材料（4人分）　約286kcal　塩分2.4g

- キャベツ……300g
- 玉ねぎ……1個（200g）
- 豚バラ薄切り肉……200g
- A
  - みそ、砂糖……各大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1 2/3
  - 酒……小さじ4
  - 豆板醤（トウバンジャン）……適量
  - 片栗粉……大さじ2

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2. キャベツは3～4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
3. 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
4. 底の平らな耐熱容器に2を敷き、3を平らにのせる。
5. 角皿に4をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.122 キャベツのみそ蒸し → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.121
たらのちり蒸し

材料（4人分）　約120kcal　塩分1.4g

- 生たら……4切れ（1切れ80g）
- 豆腐（16等分に切る）……1丁（300g）
- 生しいたけ（石づきを取る）……4枚
- えび（殻、背ワタを取る）……4尾
- A
  - だし汁……1 1/2カップ
  - 塩……小さじ1/2
  - 薄口しょうゆ……小さじ1

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2. 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
3. 角皿に2をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.121 たらのちり蒸し → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

手動でするときは：蒸し物（強）で約20分（2人分は約18分）

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.120
白身魚と野菜のバター蒸し

材料（4人分）　約116kcal　塩分1.7g

- 白身魚……4切れ（1切れ80g）
- 塩……適量
- こしょう……適量
- 片栗粉……大さじ1
- しめじ……2パック（200g）
- アスパラガス……6本（120g）
- にんじん……1/2本（100g）
- ピーマン……2個
- しょうゆ……大さじ1
- バター……10g

*2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2. 白身魚に塩こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじん、ピーマンはせん切りにし、アスパラガスは斜め切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、2の白身魚にまんべんなくまぶす。その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
4. 3を角皿にのせて上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.120 白身魚と野菜のバター蒸し → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

※ピーマンの半量をパプリカに変えてもよいでしょう。



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.125
キャベツの ザワークラウト風

材料（4人分）　約129kcal　塩分1.8g

- キャベツ……300g
- 粗びきウインナー……8本
- A
  - 酢……大さじ6
  - 塩……小さじ2/3
  - 黒こしょう……少々
  - 赤とうがらし（半分にちぎり種を除く）……2本
  - パセリ……適量
- 粒マスタード……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 キャベツはせん切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。

3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。

4 角皿に3をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで･蒸し煮物 → No.125 キャベツのザワークラウト風 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

5 加熱後、全体を混ぜて、刻んだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.124
キャベツと厚揚げの 卵とじ

材料（4人分）　約147kcal　塩分1.5g

- キャベツ……160g
- 厚揚げ……100g
- 白ねぎ……2/3本
- 卵……M4個
- A
  - だし汁……大さじ5
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ2
- 青ねぎ……適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 キャベツは3～4㎝角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、ひと口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。

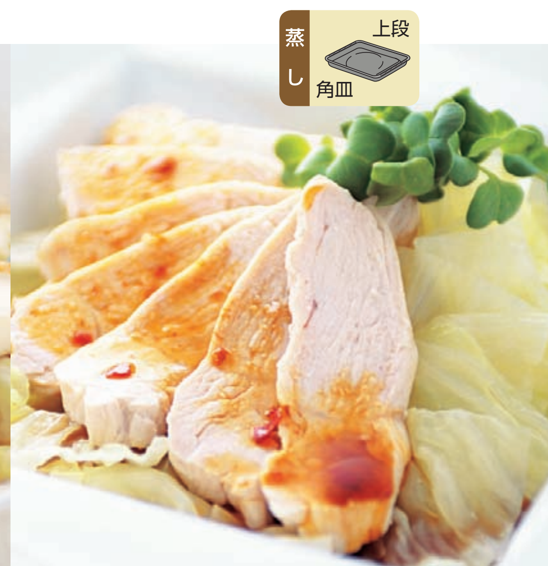
3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体に回しかける。

4 角皿に3をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで･蒸し煮物 → No.124 キャベツと厚揚げの卵とじ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

5 加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
※かつおぶしをかけてもよいでしょう。



健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.123
キャベツと蒸し鶏の 中華風

材料（4人分）　約211kcal　塩分1.3g

- キャベツ……300g
- 鶏むね肉……300g
- 塩……少々
- 酒……大さじ2
- A
  - しょうゆ、ごま油……各小さじ4
  - 酢……小さじ2
  - 豆板醤（トウバンジャン）……適量
- 貝割れ菜……1パック

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 キャベツは3～4㎝角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。

3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。

4 角皿に3をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで･蒸し煮物 → No.123 キャベツと蒸し鶏の中華風 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。





健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.128
蒸しベーコン巻き

材料（4人分）　約274kcal　塩分1.6g

ベーコン……12枚
えのきだけ……1パック（100g）
大根……100g
白ねぎ（5cmの長さ）……8本
A ┌酒……大さじ4
　│コンソメ（顆粒）……小さじ1
　└塩、こしょう……各少々
つまようじ

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし8等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして8等分する。
3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、A をふりかけける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.128 蒸しベーコン巻き
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）





健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.127
キムチ豆腐

材料（4人分）　約200kcal　塩分2.1g

豚もも肉（薄切り）……200g
もめん豆腐……1丁（300g）
白菜キムチ……200g
A ┌ブイヨン（顆粒）……小さじ1
　│しょうゆ……大さじ1
　│酒……大さじ2
　└ごま油……小さじ2
青ねぎ……適量

*2人分も自動でできます。

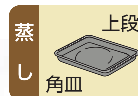
1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。
3 底の平らな耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせた A をかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.127 キムチ豆腐
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

5 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。





健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.126
キャベツと梅じその豚しゃぶ

材料（4人分）　約146kcal　塩分3.3g

キャベツ……200g
豚もも肉（薄切り）……200g
えのきだけ……1パック（100g）
塩、こしょう……各少々
A ┌酢……大さじ2
　│しょうゆ……小さじ2
　│ごま油……大さじ1
　└砂糖……小さじ1
梅干し……6個
青じそ（細切り）……10枚

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 キャベツは1cm幅のせん切りにする。豚肉、えのきだけは汚れた部分を切り落とし半分の長さに切る。
3 底の平らな耐熱容器に2を入れて混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをふる。
4 角皿に3をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.126 キャベツと梅じその豚しゃぶ
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、A と混ぜ合わせておく。
6 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと5を加えて混ぜる。





健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.129
いろいろ野菜の蒸し煮

材料（4人分）　約99kcal　塩分1.0g

玉ねぎ……1/2個（100g）
キャベツ……1/4個（300g）
かぼちゃ……100g
しめじ……1パック（100g）
ベーコン……2枚
にんにく……1かけ
A ┌コンソメ（顆粒）……小さじ2
　│白ワイン……大さじ2
　└塩、黒こしょう……各少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、A を全体にふりかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.129 いろいろ野菜の蒸し煮
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

手動でするときは：蒸し物（強）で約20分（2人分は約18分）

煮物・ごはん

◆◆◆◆◆◆◆ 「煮物・ごはん」のコツとポイント ◆◆◆◆◆◆◆

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

①**過熱水蒸気（約100℃以上）の加熱です。耐熱容器とフタ（アルミホイルなど）をお使いください。（取扱説明編 20～21ページ参照）**

※下の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

ご注意
加熱後のフタ（アルミホイルなど）は、やけどに気をつけて、はずしてください。

②**落としブタには火の通りやすいオーブン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オーブン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。**


オーブン用クッキングペーパーで落としブタをする

豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』（32ページ）で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。

汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します

レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。（取扱説明編 20～21ページ参照）

※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

お米は、1カップが200mLのもので計量してください。



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

煮こみ　下段　角皿



No.130
里いもの煮物

材料（4人分）　約164kcal　塩分2.3g

里いも	800g
A　だし汁	2カップ
A　薄口しょうゆ	大さじ2
A　砂糖、みりん	各大さじ3
A　塩	小さじ1/2
ゆずの皮（せん切り）	適量
オーブン用クッキングペーパー	

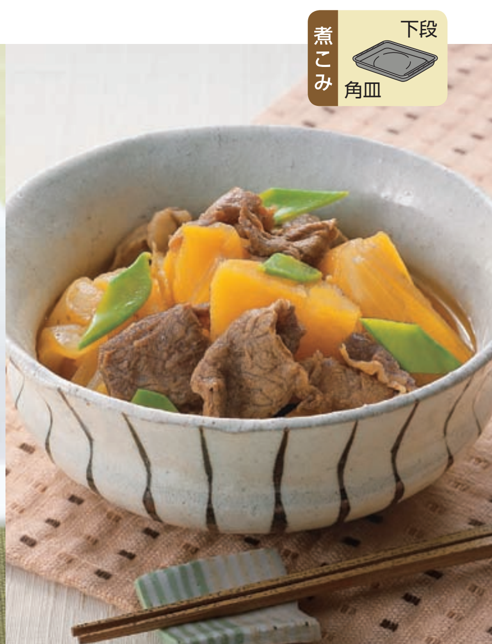
1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。**A**を加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
3 角皿に2をのせる。
4 3を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.130 里いもの煮物
→ スタート 目安時間約45分

手動でするときは：煮こみで約45分

5 加熱後、ゆずの皮を散らす。







健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.134
豚の角煮

材料（4人分）　約835kcal　塩分3.5g

豚バラ肉（かたまり）…800g（油抜き前）

A
- 酒……1/2カップ
- 砂糖、しょうゆ……各大さじ5
- にんにく、しょうが（各薄切り）……各ひとかけ
- 八角（ハッカク）……1個
- 水……2カップ

オーブン用クッキングペーパー

1 肉の油抜き（32ページ）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

2 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.134 豚の角煮 → スタート　目安時間 約1時間10分

手動でするときは：煮こみで約1時間10分

ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.133
肉じゃが

材料（4人分）　約314kcal　塩分3.3g

- じゃがいも（4～8つ切り）……4個（600g）
- 玉ねぎ（くし切り）……2個（400g）
- 牛薄切り肉（3～4cm幅に切る）……200g
- 水……1 1/2カップ
- しょうゆ……大さじ5
- 砂糖……大さじ3
- 酒、みりん……各大さじ2

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

3 2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.133 肉じゃが → スタート　目安時間 約45分

手動でするときは：煮こみで約45分

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.131
かぼちゃの煮物

材料（4人分）　約184kcal　塩分1.2g

かぼちゃ……600g

A
- だし汁……1 1/2カップ
- 砂糖……大さじ3
- みりん、酒……各大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ1/3

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

3 深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.131 かぼちゃの煮物 → スタート　目安時間 約40分

手動でするときは：煮こみで約40分

75ページ No.132 ぶり大根



ビーフシチュー

材料（4人分）　約662kcal　塩分2.2g
mL=cc

牛角切り肉（塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす）……400g
サラダ油……適量
赤ワイン……大さじ3
じゃがいも（乱切り）……2個（300g）
にんじん（乱切り）……1本（200g）
玉ねぎ（くし切り）……1個（200g）
マッシュルーム（缶詰・ホール）……50g
A ┌トマトピューレ……100mL
　│砂糖……大さじ1
　│ベイリーフ……1枚
　└塩、こしょう……各少々
バター……50g
薄力粉……50g
固形ブイヨン……2個
水……3 1/2カップ
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、**A** とともに牛肉の入った容器に入れる。

3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、**2**に加え、残りの水も加える。

4 **3**の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

5 角皿に**4**をのせる。

6 **5**を**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 煮こみ 発酵 → 煮こみ → 約2時間 → スタート



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.136
鶏の赤ワイン煮

材料（4人分）　約316kcal　塩分1.5g

鶏もも肉……2枚（500g）（油抜き前）
A ┌赤ワイン、水……各1/2カップ
　│トマトケチャップ……100g
　│固形ブイヨン……1個
　│薄力粉……大さじ1
　│ベイリーフ……1枚
　│塩、こしょう……各少々
　└タイム……少々
しめじ……1パック（100g）
マッシュルーム……8個
オーブン用クッキングペーパー

1 肉の油抜き（32ページ）の**1**～**5**と同じようにして鶏肉の油抜きし、1枚を4等分に切る。

2 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

3 深い耐熱容器に油抜きをした肉と **A** を入れ、容器の中で肉に **A** をからめる。

4 **3**に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

5 角皿に**4**をのせる。

6 **5**を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → No.136 鶏の赤ワイン煮 → スタート　目安時間 約45分

手動でするときは：煮こみで約45分



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.135
鶏の柔らか梅酒煮

材料（4人分）　約339kcal　塩分2.4g

鶏もも肉……2枚（500g）（油抜き前）
A ┌梅酒、水……各1カップ
　│しょうゆ……1/4カップ
　│コンソメ（顆粒）……小さじ1/2
　└豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/2
オーブン用クッキングペーパー

1 肉の油抜き（32ページ）の**1**～**5**と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。

2 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。**A** を加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に**3**をのせる。

5 **4**を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → No.135 鶏の柔らか梅酒煮 → スタート　目安時間 約45分

手動でするときは：煮こみで約45分







健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.141 切り干し大根の煮物

材料（4人分）　約161kcal　塩分3.1g

- 切り干し大根……70g
- 油揚げ……2枚
- A
  - だし汁……2カップ
  - 砂糖、薄口しょうゆ……各大さじ4
  - 酒……大さじ2
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。

3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れて A を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自 動 メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → No.141 切り干し大根の煮物
→ スタート　目安時間 約35分

手動でするときは：煮こみで約35分

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.139 さばのみそ煮

材料（4人分）　約309kcal　塩分3.1g
mL=cc

- さば……4切れ（1切れ100g）
- 八丁みそ……100g
- 熱湯……150mL
- A
  - 砂糖……大さじ2 1/2
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ2
- しょうが（せん切り）……適量
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせた A を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

3 角皿に2をのせる。

4 3を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自 動 メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → No.139 さばのみそ煮
→ スタート　目安時間 約28分

手動でするときは：煮こみで約28分

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.138 かれいの煮つけ

材料（4人分）　約128kcal　塩分1.6g
mL=cc

- かれい……4切れ（1切れ100g）
- A
  - 水……70mL
  - 砂糖……大さじ1
  - 酒、みりん……各大さじ1 1/2
  - しょうゆ……大さじ2
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 かれいは皮に切り目を入れる。

3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べて A を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自 動 メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → No.138 かれいの煮つけ
→ スタート　目安時間 約28分

手動でするときは：煮こみで約28分

6 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

76ページ No.137 牛すじの煮こみ
76ページ No.140 たいのあら炊き





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.144

昆布豆

材料（4人分）　約388kcal　塩分2.9g

大豆	2カップ（280g）
A 水	6カップ
A 砂糖	70g
A しょうゆ	大さじ3 1/2
A みりん	大さじ1 1/2
A 塩	少々
だし昆布	10㎝角
オーブン用クッキングペーパー	

1 深い耐熱容器に大豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント…煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（2.5L以上）を使います。

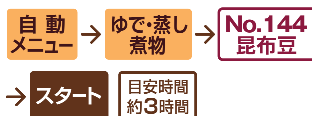
2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

3 1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.144 昆布豆



途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば（残り時間が1時間のとき）取り出して適当な大きさに切った昆布を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをしてスタートを押す。

※容器を取り出す際は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させて取り出してください。

加熱時間の目安：約3時間





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.143

黒豆

材料（4人分）　約471kcal　塩分2.8g

黒豆	2カップ（280g）
A 水	5 1/2カップ
A 砂糖	90g
A しょうゆ	大さじ2
A 塩	小さじ1
A 重曹	小さじ1/3
砂糖	90g
オーブン用クッキングペーパー	

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント…煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（2.5L以上）を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

3 1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.143 黒豆



途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば（残り時間が1時間のとき）取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをしてスタートを押す。

※容器を取り出す際は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させて取り出してください。

加熱時間の目安：約3時間

※加熱中に停電などで中断したときは、手動のウォーターオーブン・1段予熱なしの140℃で様子を見ながら加熱してください。

6 5の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.142

ひじきの煮物

材料（4人分）　約123kcal　塩分2.3g

ひじき	30g（乾燥）
油揚げ	2枚
にんじん	40g
A だし汁	1/2カップ
A しょうゆ、みりん	各大さじ3
A 砂糖	大さじ1
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。

3 深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.142 ひじきの煮物



手動でするときは：煮こみで約40分

味つけの違う煮しめを同時加熱できます！

時間のかかる煮しめも、ヘルシオなら
2種類同時に**加熱**することができます。
「含め煮」と一緒に「白煮」も準備し、
加熱は下記の個別の操作と同じようにして加熱スタート後、
約30秒以内につまみを回して **しっかり** に合わせます。

手動でするときは：煮こみで約1時間

アドバイス
加熱時間の似ている煮物メニューは、加熱具合の様子を見ながら「白煮」と「含め煮」のように同時に加熱することができて便利です。素材の固さや煮こみ具合の調節は**延長**機能を使うとよいでしょう。



白煮

材料（4人分）　約204kcal　塩分2.9g　mL=cc

	れんこん	200g
	里いも	8個（360g）
	くわい	8個（220g）
	かつおぶし	1袋（5g）
A	だし汁	2カップ
A	みりん	100mL
A	薄口しょうゆ	小さじ2
A	塩	小さじ1 1/2

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 れんこんは花形に切って酢水にしばらくつけておく。
3 里いもは、きのこの形にむく。
4 くわいは芽をつぶさないように六角にむく。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
5 深めの耐熱容器に水気をきった2、3、4、Aを入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
6 角皿に5をのせる。
7 6を**下段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.130 里いもの煮物 → スタート　目安時間 約45分

手動でするときは：煮こみで約45分

含め煮

材料（4人分）　約117kcal　塩分2.4g　mL=cc

	こんにゃく	1枚（250g）
	ごぼう	小1本（130g）
	にんじん	小1本（150g）
	かつおぶし	1袋（5g）
A	だし汁	2カップ
A	みりん	100mL
A	薄口しょうゆ	50mL

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 こんにゃくは、8㎜厚さの短冊切りにし、塩をふってもみ洗いしてから軽くゆでる。縦に3本の切りこみをいれて中央にこんにゃくを通してねじる。（こうするとねじれた形を保ちます。）ごぼうはたわしできれいに洗い、3～4㎝長さに切って酢水につけ、アク抜きする。
3 にんじんは、ねじり梅の形に切る。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
4 深めの耐熱容器に水気をきった2、3、Aを入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
5 角皿に4をのせる。
6 5を**下段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.130 里いもの煮物 → スタート　目安時間 約45分

手動でするときは：煮こみで約45分

煮物・ごはん（次ページ）



パエリア

材料（4人分） 約511kcal 塩分2.3g mL=cc 1カップ=200mL

米……1 1/2カップ（260g）
サフラン……小さじ1/2
いか……100g
えび……120g
ベーコン（1cm幅に切る）……3枚
玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
にんにく（みじん切り）……ひとかけ
ピーマン（小切り）……100g
オリーブオイル……大さじ2
鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
あさり（塩水につけて砂ぬきをする）……200g
水……約1カップ
白ワイン……50mL
塩……小さじ1
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ１の水につけておく。
3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ１を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ１を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
6 5に、4の煮汁と水をたして１カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
7 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから１cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※4の具は加熱後に加えます。
8 7を**上段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオーブン → ウォーターオーブン → 1段予熱なし → 250℃ → 約25分 → スタート

9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。



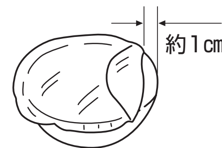
ごはん

材料 約151kcal（1カップの1/4量） 塩分0g mL=cc1カップ=200mL

米の量	水の量	レンジ 600W のあと 200W
1カップ（170g）	260mL～280mL	約４分30秒 → 約17分
2カップ（340g）	520mL～540mL	約８分 → 約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約１時間つけておく。
2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（図参照）**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 600W → 設定時間（上表参照） → スタート



3 加熱後、**とりけし**を押して、すぐに**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 200W → 設定時間（上表参照） → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。



おかゆ

材料（4人分） 約151kcal 塩分0g 1カップ=200mL

米……1カップ（170g）
水……7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
2 1をフタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 500W → 約30分 → スタート

3 加熱後、続けて**延長**で約10分加熱する。

酒の肴

●加熱の種類・加熱時間が同じメニューは、同時に加熱できますので いろいろな組み合わせで、酒の肴をお楽しみください。

●同じメニューや、加熱時間が同じメニューを組み合わせて4人分の加熱をするときは、2人分の加熱時間の2～3割増しに設定して、様子を見ながら加熱してください。



酒の肴

No.132
ぶり大根



健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料(4人分) 約267kcal 塩分4.0g
mL=cc

大根		700g
ぶりのあら		400g
A	水	2カップ
	しょうゆ	90mL
	酒	50mL
	砂糖	大さじ1 1/2
	しょうが(せん切り)	適量

オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
※大根の下ゆでと煮こみの両方ができる水量

2 大根は厚めに皮をむいて2cm幅の輪切りにし、太いものは半月に切る。

3 角皿に調理網をのせて、2を並べる。**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

蒸し野菜 → 根菜 → スタート　目安時間 約19分

手動でするときは:蒸し物(強)で約19分

4 熱湯(80℃前後)を入れたボールにぶりのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。

5 深い耐熱容器に**A**と3、4を入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

6 角皿に5をのせて**下段**に入れ、自動／健康サポート**メニューキー**を押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.132 ぶり大根 → スタート　目安時間 約40分

手動でするときは:煮こみで約40分

7 加熱後、煮汁から出ている大根やあらに、煮汁をかけて味を含ませる。
※盛り付け後、細切りにした白ねぎや、斜め切りにした青ねぎを盛ってもよいでしょう。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

煮こみ 下段 角皿

No.140
たいのあら炊き

材料(4人分) 約316kcal 塩分4.3g

たいのあら	600g
ごぼう	1本(200g)
A だし汁	1カップ
A みりん、酒、しょうゆ	各1/2カップ
A 砂糖	大さじ1
オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 湯(80℃前後)を入れたボールにたいのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。
※熱湯にたいを入れると皮が破ける場合があるため、80℃前後の湯を使用します。

3 ごぼうは6㎝長さの割ばし大の太さに切る。

4 深い耐熱容器にAと2、3を入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 角皿に4をのせて下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → No.140 たいのあら炊き → スタート 目安時間 約35分

手動でするときは:煮こみで約35分

6 加熱後、煮汁から出ているあらやごぼうに煮汁をかけて味を含ませる。
※盛りつけ後、細切りにした白ねぎや木の芽を盛ってもよいでしょう。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

煮こみ 下段 角皿

No.137
牛すじの煮こみ

材料(4人分) 約264kcal 塩分3.4g

牛すじ肉	500g
白ねぎの青い部分	適量
しょうが(薄切り)	1かけ
こんにゃく	1丁(約300g)
塩	適量
水	2カップ
みそ	60g
A 酒	大さじ3
A しょうゆ、砂糖	各大さじ2
A しょうが(せん切り)	15g
A とうがらし(割り入れる)	2本
青ねぎ(小口切り)	適量
オーブン用クッキングペーパー	

1 鍋に牛すじ肉、白ねぎの青い部分、しょうがを入れ、材料がつかる位の水(分量外)を加えて火にかけ、沸騰後30分ほどゆでる。加熱後、ぬるま湯で肉を洗い、ひと口大に切る。

2 こんにゃくは、スプーンでひと口大にちぎって塩をふってもみ、熱湯にくぐらせてアクを抜く。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン2

4 深い耐熱容器にみそを入れて分量の水を少しずつ加えて溶きのばし1、2、Aを入れて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 4を角皿にのせて下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → No.137 牛すじの煮こみ → スタート 目安時間 約1時間

手動でするときは:煮こみで約1時間

6 加熱後、器に盛り、青ねぎを散らす。



酒の肴

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

蒸し　中段　角皿・アミ

No.097　ビタミン等保存

れんこんの明太子あえ

材料（2人分）　約58kcal　塩分0.8g

• れんこん…100g • A［明太子…20g／バター（柔らかくしたもの）…5g／塩、こしょう…各少々］• 刻みのり…適量

＊4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 れんこんは皮をむいて、5㎜厚さの半月切りにして、酢水に浸けておく。

3 角皿に調理網をのせ、金ザルを置く。その中に2を並べ、**中段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.097 れんこんの明太子あえ → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：蒸し物（強）で約16分

4 加熱後、A であえて刻みのりを散らす。

焼き上げ　中段　角皿・アミ

厚揚げのみそ焼き

材料（2人分）　約150kcal　塩分1.3g

• 厚揚げ…2個（160g）• 塩、こしょう…各少々 • A［みそ…大さじ1／みりん…大さじ1/2／青ねぎ（小口切り）…2本］

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 厚揚げは半分の厚みに切り、塩、こしょうをふる。切った面に混ぜ合わせた A を等分にぬる。

3 角皿に調理網をのせて2を並べ、**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターグリル → 予熱なし → 約15分 → スタート

オイルサーディンのパン粉焼き

材料（2人分）　約200kcal　塩分0.6g

• オイルサーディン…1缶（105g）• 塩、こしょう…各少々 • にんにく（スライス）…1かけ • A［パン粉…小さじ2／粉チーズ…小さじ1／パセリ…適量］

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 オイルサーディンの缶を開けて軽く油をきり、塩、こしょうをしてにんにくを散らし、混ぜ合わせた A をかける。

3 角皿に調理網をのせて2を置き、**中段**に入れる。厚揚げのみそ焼き（上記）の3と同じ操作をする。

ご注意　缶がすべりやすいので、ゆっくり取り出してください。また、缶が熱くなっていますので、ご注意ください。

焼き上げ　中段　角皿・アミ

いかのマヨネーズ焼き

材料（2人分）　約207kcal　塩分2.2g

• するめいか …1杯（約250g）• A［マヨネーズ…大さじ1／しょうゆ…小さじ1］
• 一味とうがらし …適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は切り開いて皮をむき、表面に格子状の切り込みを入れて半分の大きさに切る。ビニール袋に A といかを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 角皿に調理網をのせて2を並べ、**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

4 加熱後、食べやすい大きさに切り、一味とうがらしをふる。

手動加熱 → ウォーターグリル → 予熱なし → 10〜11分 → スタート

ほたてのわさびじょうゆ焼き

材料（2人分）　約48kcal　塩分0.7g

• ほたて貝柱…4個（80g）• A［練りわさび…小さじ1／しょうゆ…小さじ1］

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 ほたての表面に格子状の切り込みを入れ、A とともにビニール袋に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 角皿に調理網をのせて2を並べ、**中段**に入れる。いかのマヨネーズ焼き（左記）の3と同じ操作をする。



砂肝のホイル焼き



材料（2人分）　約134kcal　塩分0.2g

砂肝……200g
青ねぎ……2本
A［サラダ油……小さじ2
　 塩、こしょう……各少々
レモン……1/6カット
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 砂肝は下処理（白い筋（薄皮）をそぎ取る）をして、切り込みをいれておく。青ねぎは斜め切りにする。
3 ボールに2とAを入れて混ぜ、全体に油をからませる。
4 アルミホイルで型を作り、3を入れ、角皿にのせる。
5 4を**上段**に入れ、**つまみ**を回す。
手動加熱 → ウォーターグリル → 予熱なし → 約12分 → スタート
6 加熱後、レモンを絞り、かける。



ささ身の明太マヨネーズ焼き



材料（2人分）　約163kcal　塩分1.1g

ささ身……2本（120g）
A［明太子……1/2腹（30g）
　 マヨネーズ……大さじ2
青ねぎ（小口切り）……適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ささ身は筋をとり、身の厚い部分は切り開いて平らにし、混ぜ合わせたAをぬる。
3 角皿に調理網をのせて2を並べ、**中段**に入れる。砂肝のホイル焼き（上記）の5と同じ操作をする。
4 加熱後、青ねぎを散らす。



たことときのこのエスカルゴ風



材料（2人分）　約208kcal　塩分1.2g

ゆでだこ……120g
生しいたけ……2枚
にんにく（みじん切り）……1かけ
バター……20g
塩、こしょう……各少々
パン粉……大さじ1
パセリ……適量
フランスパン（1㎝厚さに切ったもの）
……6枚（30g）

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ゆでだこはひと口大に切る。生しいたけは4等分に切る。
3 耐熱容器2個に2を等分に入れ、フランスパン以外の材料を順に等分に入れる。
4 角皿に3とフランスパンをのせ、**上段**に入れる。砂肝のホイル焼き（上記）の5と同じ操作をする。
5 加熱後、出てきたスープをフランスパンにつけながら食べる。





サーモンテリーヌ



材料【(底)16×7×(高)6㎝の金属製のパウンド型1本分】
約318kcal（1/4量）　塩分1.8g

	生ざけ	200g
	スモークサーモン	50g
A	パン粉	30g
A	牛乳	大さじ3
A	生クリーム	1/2カップ
A	卵	M2個
A	卵黄	1個分
A	塩	小さじ1/2

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル
キッチンペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 生ざけは骨と皮をとって、3～4㎝幅に切る。
3 フードプロセッサーに2とスモークサーモンを入れ、なめらかになるまで撹拌する。その後、A を入れ、よく撹拌する。
4 型の内側にオーブン用クッキングペーパーを敷き、3を流し入れアルミホイルでフタをする。
5 角皿にキッチンペーパーを敷き、湯300mL を注いで型をのせる。**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーター-オーブン → ウォーター-オーブン → 1段予熱なし → 170℃ → 約30分 → スタート

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
※薄切りにして、混ぜ合わせた玉ねぎのみじん切り、レッドペッパーなどを添えたり、角切りにして、カナッペにのせてもよいでしょう。

豚肉の塩釜焼き



材料(6人分)　約351kcal　塩分1.7g

豚ロース肉(かたまり)	600g
こしょう	適量
玉ねぎ	1個(200g)
かぼちゃ	200g
塩	700g
卵白	1個分
好みのハーブ(ディル、ローズマリー、タイムなど)	適量
トマト	2個(300g)
オリーブオイル、塩、バジル(みじん切り)	各適量
アルミケース	2枚
オーブン用クッキングペーパー	

1 豚肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。玉ねぎは、横半分に切る。かぼちゃは厚めのくし切りにする。トマトはアルミケースにヘタを下にしてのせる。
2 ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
3 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおう。
4 3の角皿の空いているスペースに、玉ねぎ、かぼちゃ（角皿の右側に並べる)、トマトを並べて、野菜にオリーブオイルをかけ、塩、こしょうをふる。
5 4を**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → オーブン → 1段予熱なし → 190℃ → 約1時間 → スタート

6 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。
7 塩釜に割れ目が入っていない場合、金づちなどで塩釜を割り、肉を薄切りにする。トマトはつぶして水気を少しきり、オリーブオイル、塩、バジルとあえて肉に添える。

※80〜81ページのメニューは共通です。



水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

モーニングセット

一日の始まりを、
バリエーション豊かなモーニングセットが
サポートします。





健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.147
卵とウインナーのロールサンド

材料（2人分）　約322kcal　塩分1.6g

- スクランブルエッグ
  - 卵 … 1個
  - ピザ用チーズ … 大さじ1
  - 牛乳 … 大さじ1
  - ミックスベジタブル … 大さじ1
  - 塩、こしょう … 各少々
  - マヨネーズ … 適量
- ウインナー…2本（軽く切り込みを入れる）
- ロールパン …4個
- トマトケチャップ、マスタード … 各適量
- アルミケース …1枚

＊4人分も自動でできます。

1 マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。（4人分の場合は、2つのココット型に分け入れる）ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切りこみを入れておく。



2 角皿に調理網をのせて**1**のココット、ウインナーをのせる。ロールパンも並べて**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.147 卵とウィンナーのロールサンド

→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約13分

3 加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

No.146
りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料（2人分）　約380kcal　塩分1.4g

＊りんごトースト
- りんご … 1/2個
- バター… 10g
- 砂糖（または、はちみつ）… 適量
- シナモン … 適量（好みで）
- 食パン（6枚切り）…2枚
- バター… 適量

＊4人分も自動でできます。

＊ポテトサラダカップ
- ポテトサラダ … 適量（アルミケースに入るくらい）
- ピザ用チーズ … 適量
- パン粉、パセリ … 各少々（あれば）
- アルミケース …2枚
- アルミホイル

1 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5㎜幅にスライスする。

2 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。

3 アルミケース（ココットでも可）2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。



4 角皿に調理網をのせてりんごとポテトサラダカップをのせる。食パンも並べて**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.146 りんごトースト&ポテトサラダカップ

→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約13分

5 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

No.145 トースト&ベーコン巻き&目玉焼き 18ページ

モーニングセットのポイント

- 入門メニューの18ページにも紹介しています。
- パンメニューとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。
- **1～2人分（1段調理）**は、**角皿**に調理網をのせて食品をのせ、**中段**に入れます。
- **3～4人分（2段調理）**は、パンは**角皿**にのせて**上段**に入れ、おかず（または具）は**角皿**にのせて、**下段**に入れます。調理網は使いません。
- 食パン（常温）だけをトーストする場合は、18ページをご覧ください。





健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.150 ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き

材料（2人分）　約408kcal　塩分3.1g

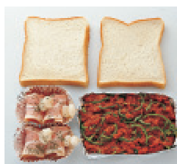
＊ミートサンド
- 牛ひき肉…100g
- ピーマン…2個（せん切り）
- 薄力粉…大さじ1
- トマトケチャップ…大さじ3
- ウスターソース…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- 食パン…2枚（8枚切り）
- アルミホイル

＊プチトマトのベーコン巻き
- らっきょう…8個
- ベーコン…2枚（半分に切る）
- プチトマト…4個
- 塩、こしょう…各少々
- パセリ…少々
- アルミケース…2枚

＊4人分も自動でできます。

1 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで型を作った中にまんべんなくのせる。

2 つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。



3 角皿に調理網をのせて1、2をのせる。食パンも並べて**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.150 ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約13分

4 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.149 じゃこトースト&ほうれん草ココット

材料（2人分）　約534kcal　塩分3.0g

＊じゃこトースト
- 食パン（6枚切り）…2枚
- マヨネーズ…大さじ2
- ちりめんじゃこ…20g
- 味つけのり…適量
- ピザ用チーズ…80g

＊ほうれん草ココット
- ほうれん草…70g
- ベーコン…1枚（1cm幅に切る）
- 卵…2個
- 塩、こしょう…各少々

＊4人分も自動でできます。

1 ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。

2 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり（手で小さくちぎる）、ピザ用チーズの順に等分してのせる。



3 ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。

4 角皿に調理網をのせて2、3をのせ、**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.149 じゃこトースト&ほうれん草ココット → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約13分

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.148 グラタンパン&おさつマーマレード

材料（2人分）　約549kcal　塩分1.7g

＊グラタンパン
- ロールパン…4個
- 卵…1個
- ツナ（缶詰）…80g
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…適量

＊おさつマーマレード
- さつまいも…80g
- マーマレード…大さじ2
- バター…20g

＊4人分も自動でできます。

1 ロールパンは、上の約3mmを水平に切り、外側を破らないように中身をくり抜く。（切ったパンはフタにするので残しておく。）

2 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上にのせる。

3 さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2～3mmの薄切りにし、耐熱容器2個に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。（さつまいもは、できるだけ薄く切る）



4 角皿に調理網をのせて2、3をのせ、**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.148 グラタンパン&おさつマーマレード → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約13分

No.151 # お弁当セット
（21品組合せ自在）

お好みの組み合わせで、
彩り・栄養もバランスのとれた
手作りランチができます。

※82～83ページのメニューは共通です。

焼き上げ　上段　角皿

お弁当セットの操作

水タンクに水を入れます。 水位ライン1以上 → 自動メニュー → セットメニュー → No.151 お弁当セット（21品組合せ自在） → スタート　目安時間 約15分



ささ身ロール

チーズ

材料（1人分）約118kcal　塩分0.8g

- ささ身 …1本
- 塩、こしょう … 各少々
- プロセスチーズ …20g
- 味つけのり …2枚

アスパラガス

材料（1人分）約53kcal　塩分0.2g

- ささ身 …1本
- アスパラガス …1本
- 塩、こしょう … 各少々

梅おかか

材料（1人分）約77kcal　塩分1.9g

- ささ身 …1本
- 塩、こしょう … 各少々
- A
  - 梅肉 …20g（梅干し1～2個分）
  - かつおぶし …1パック（3g）
  - みりん … 小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

チーズ 1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

アスパラガス アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

梅おかか 1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



かぼちゃサラダ

材料（1人分）　約130kcal
塩分0.4g

- かぼちゃ…50g
- A
  - ツナ … 大さじ1
  - マヨネーズ … 大さじ1/2
  - コーヒーフレッシュ…1個分
  - 塩、こしょう … 各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、1㎝角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。

2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。



肉巻きブロッコリー&トマト

材料（1人分）　約223kcal　塩分0.3g

- 豚肩ロース肉（薄切り）…4枚
- 塩、こしょう … 各少々
- ブロッコリー…2房
- トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）…2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。
ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。

2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんにのせると“2色ごはん”ができます。

鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g

- 鶏ひき肉 … 50g
- A
  - 酒 … 小さじ1 1/2
  - 砂糖 … 小さじ2
  - しょうゆ … 小さじ1 1/2

1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。

2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。

3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

いり卵

材料(1人分) 約153kcal 塩分1.9g

- 卵 … 2個
- A
  - 牛乳 … 大さじ1
  - 砂糖 … 小さじ1
  - 塩 … 小さじ1/4

1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。

2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。

3 お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

お弁当セットのポイント



- ●どの組み合わせの場合でも、**角皿**にのせ、**上段**に入れます。
- ●**角皿**にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- ●耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- ●お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- ●手動でするときは、**ウォーターグリル・予熱なし**で**約15分**を目安に加熱してください。



エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 約88kcal 塩分0.5g

- エリンギ … 1/2本
- ベーコン … 1～2枚
- 塩、こしょう … 各少々

1 エリンギは縦半分に切る。ベーコンは半分の長さに切り、エリンギに塩、こしょうする。

2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

ヘルシー大学いも

材料(1人分) 約112kcal 塩分0.4g



- さつまいも … 50g
- 黒ごま … 適量
- A
  - はちみつ … 大さじ1/2
  - 砂糖 … 大さじ1
  - しょうゆ … 小さじ1/2
  - 酢 … 数滴

1 さつまいもは皮をむき、2～3㎜の厚さに切る。

2 アルミホイルで型をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。

3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。



牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分) 約150kcal 塩分1.4g

- 牛薄切り肉 … 60g
- しめじ … 1/2パック
- A
  - ウスターソース … 小さじ1
  - しょうゆ … 小さじ1
  - 酒 … 小さじ1

1 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

まいたけのきんぴら

材料(1人分) 約101kcal 塩分1.7g



- まいたけ … 1/2パック
- しめじ … 1/2パック
- 油揚げ … 1/4枚
- A
  - しょうゆ … 小さじ2
  - 砂糖 … 小さじ1
  - ごま油 … 小さじ1
  - 七味とうがらし … 少々

1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5㎜幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよくあえる。

※84～85ページのメニューは共通です。

焼き上げ 上段 角皿



豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料（1人分）　約369kcal　塩分2.8g

- 豚もも肉（薄切り）… 50g
- ごはん … 適量
- 塩、こしょう … 各少々
- 高菜漬け … 30g
- A
  - 酒 … 大さじ1/2
  - しょうゆ … 小さじ1
  - 砂糖 … 小さじ1/4

1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。

2 耐熱容器に **1** を入れ、**A** を加えてよく混ぜる。

3 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

お弁当セットの操作

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

※手動でするときは83ページポイント参照。



→ スタート　目安時間 約15分



セサミチキン

材料（1人分）約138kcal　塩分0.2g

- 鶏もも肉 … 60g
- 塩、こしょう … 各少々
- 白ごま、黒ごま … 各適量

1 鶏肉は身の厚いところを開いて４等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。

2 耐熱容器（または、アルミケース）に鶏肉の皮を上にして入れる。



タラモサラダ

材料（1人分）　約145kcal　塩分0.9g

- じゃがいも … 1/2個
- A
  - たらこ … 1/4腹
  - マヨネーズ … 大さじ1
  - 塩、こしょう … 各少々

1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。

2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の **1** とあえる。



じゃがいものカレーソテー

材料（1人分）　約124kcal　塩分1.3g

- じゃがいも … 1/2個
- にんじん … 1/8本
- A
  - しょうゆ … 大さじ1
  - 砂糖 … 小さじ2
  - サラダ油 … 小さじ1
  - カレー粉 … 小さじ1/2

1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。

2 耐熱容器に **1** を入れ、**A** を加えて、混ぜ合わせる。



鶏マヨグラタン

材料（1人分）　約220kcal　塩分0.5g

- 鶏もも肉 … 60g
- 塩、こしょう … 各少々
- ブロッコリー … 2房
- 粉チーズ … 適量
- A
  - マヨネーズ … 大さじ1
  - カレー粉 … 小さじ1/2
- アルミケース … 2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。

2 アルミケース2枚それぞれに鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせた **A** をかけ、粉チーズを適量ふりかける。



かんたんチンジャオ

材料（1人分）　約371kcal　塩分2.0g

- 焼き肉用牛肉 … 3～4枚（65g）
- ピーマン … 1個
- 塩、こしょう … 各少々
- A
  - 砂糖 … 大さじ1
  - しょうゆ … 小さじ2
  - ごま油 … 小さじ1/2
  - 白ごま … 適量

1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。

2 耐熱容器に **1** を入れ、**A** を加えて混ぜる。



油揚げのチーズ巻き

材料（1人分）　約132kcal　塩分0.9g

- 油揚げ … 1/2枚
- プロセスチーズ … 20g
- 青じそ … 2枚
- みそ … 適量

1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。

2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。

3 チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。



じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料（1人分）　約171kcal　塩分0.9g

- じゃがいも … 1/2個
- ベーコン … 1枚
- バター … 5g
- 塩、黒こしょう … 各少々
- しょうゆ … 適量

1 じゃがいもは、皮をむいて2～3㎜厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）　約226kcal　塩分2.0g

- 豚肩ロース肉（薄切り）… 70g
- 塩、こしょう … 各少々
- マーマレード … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2

1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



冷凍ハンバーグ

材料（1人分）　約112kcal　塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ …2個（1個25～30g）

1 包装（プラスチック容器など）をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。



かぼちゃのきんぴら

材料（1人分）　約100kcal　塩分1.3g

- かぼちゃ … 50g
- A
  - しょうゆ … 大さじ1/2
  - 砂糖、ごま油 … 各小さじ1
  - 七味とうがらし … 各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、2～3㎜の厚さのいちょう切りにする。

2 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。



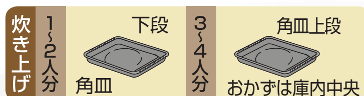
冷凍春巻き

材料（1人分）　約146kcal　塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍春巻き …2個（1個25～30g）

1 包装（プラスチック容器など）をはずす。

※86～87ページのメニューは共通です。



水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

夕食セット

ごはんとおかずが同時に作れます。
加熱中は、他の家事もできるので便利です。

No.153

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

ごはん&肉じゃが

材料（4人分）　約608kcal　塩分3.3g　1カップ＝200mL

- じゃがいも …4個（600g）
- 玉ねぎ …2個（400g）
- 牛薄切り肉 …200g
- A
  - 水 …1 1/2カップ
  - 砂糖 … 大さじ3
  - 酒、みりん … 各大さじ2
  - しょうゆ … 大さじ5
- B
  - 米 …2カップ（340g）
  - 水 …480～500mL
  （無洗米の場合は水を1割増しにする）
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

※肉じゃがを2人分作るときは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

1 じゃがいもは8つ切りにし、玉ねぎは12等分のくし切りにする。牛肉は3～4㎝幅に切る。

2 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて **A** を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

3 2を**庫内中央**に置く。**B** はごはん（87ページ）を参照して角皿にのせ**上段**に入れ、**自動／健康サポート** **メニュー** **キー**を押す。

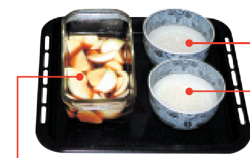
自動メニュー → セットメニュー → No.153 ごはん&肉じゃが

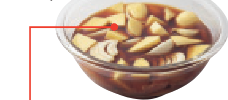
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約55分

4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

夕食セットのポイント

1～2人分（1段調理）	3～4人分（2段調理）
・角皿にのせて**下段**に入れます。	・おかずは**庫内中央**（フラットテーブル）に置きます。 ・ごはんは角皿にのせて**上段**。







●主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作ることができます。
●手動でするときは、3～4人分の場合、**煮こみで50～55分（2人分の場合は35～40分）**を目安に加熱してください。
●クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

ご注意
加熱後のアルミホイルは、やけどに気をつけて、はずしてください。

ごはん

材料（4人分）　mL=cc　1カップ＝200mL

・米…2カップ（340g）
・水…480～500mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）

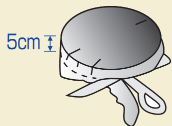
1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。（米を浸漬する必要はありません。）



※写真の耐熱容器は、直径21cm、高さ9cmです。（容器の高さは9cm以下のものをお使いください）
※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。



どんぶりごはん （どんぶり1～2個までできます。）

材料（1人分・小さいどんぶり1個分）　mL=cc　1カップ＝200mL

・米…$1/2$カップ（85g）
・水…130～150mL

1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。（米を浸漬する必要はありません。）


1人分ずつどんぶりで加熱する場合


2人分を1つの容器で加熱する場合

※水は、米$1/2$カップにつき110～130mLにしてください。

2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、**下段**に入れる。

3 加熱後、取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。（各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。）

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

●炊きあがったごはんの底や周囲にお焦げができることがあります。取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜてください。
●ごはんのみ1～2カップ炊くときは 74 ページを参照してください。

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.154

ごはん&肉豆腐

材料（4人分）　約700kcal　塩分3.6g
mL=cc　1カップ＝200mL

・牛薄切り肉（ひと口大に切る）…400g
・焼き豆腐（8等分に切る）…1丁（300g）
A ・しょうゆ、みりん…各80mL
・砂糖…50g
・水…$1/2$カップ
B ・米…2カップ（340g）
・水…480～500mL
（無洗米の場合は水を1割増しにする）
・オーブン用クッキングペーパー
・アルミホイル
＊2人分も自動でできます。



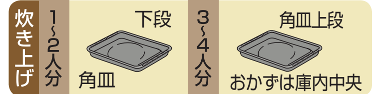
1 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。**A**を混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。（1～2人分の場合もアルミホイルでフタをします。）

2 1を**庫内中央**に置く。**B**はごはん（上記）を参照して角皿にのせ**上段**に入れ、自動／健康サポート メニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.154 ごはん&肉豆腐 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約50分

3 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

※88～89ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上







健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.156
カレーライス

材料(4人分) 約738kcal 塩分3.6g mL=cc 1カップ=200mL

- 市販のカレールー…120g
- 熱湯…4カップ
- しょうが、にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可)…各適量
- バター…20g
- 牛薄切り肉(3~4cm幅に切り、塩、こしょうで下味をつける)…300g
- 玉ねぎ…小2個(300g)
- にんじん…$1/2$本(100g)
- じゃがいも…2個(300g)
- A
  - 米…2カップ(340g)
  - 水…480～500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
2 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
3 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒めて1の容器に入れる。続けて野菜をフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
4 3を**庫内中央**に置く。**A**はごはん(87ページ)を参照して角皿にのせ、**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.156 カレーライス
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約55分

5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.155
ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物

材料(4人分) 約683kcal 塩分4.1g mL=cc 1カップ=200mL

- さば…4切れ(1切れ100g)
- 八丁みそ…120g
- 熱湯…240mL
- しょうが(せん切り)…適量
- A
  - みりん…大さじ5
  - 砂糖…大さじ4
  - 酒…大さじ3
- なす…4本(1本100g)
- B
  - 米…2カップ(340g)
  - 水…480～500mL
  (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。
※さばのみそ煮を2人分作るときは、みそは半量にし、熱湯は180mLにします。

1 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせた**A**を上からかけて、しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けて1本ずつアルミホイルで包む。
3 1を**庫内中央**に置く。**B**はごはん(87ページ)を参照して角皿にのせ、2も横に置いて**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.155 ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約50分

4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。

＊写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意 アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。





健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.158 ドライカレー&カレーピラフ

材料(4人分) 約654kcal 塩分4.0g mL=cc 1カップ=200mL

A
- 玉ねぎ(みじん切り) …2個(400g)
- にんじん(みじん切り) …1本(200g)
- ピーマン(みじん切り)…2個
- にんにく(みじん切り。チューブ入りでも可)…少々

- サラダ油…大さじ1

B
- 合びき肉…300g
- 薄力粉…大さじ2
- カレー粉…大さじ3
- トマトケチャップ…大さじ3
- ウスターソース…大さじ$1\frac{1}{3}$
- ブイヨン(固形ブイヨン2個を少量の湯で溶き、水でのばす)…1カップ
- 塩…小さじ$\frac{1}{2}$
- こしょう…少々

C
- 米…2カップ(340g)
- ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす) …480～500mL
- カレー粉…小さじ2
- バター(小さく切る)…20g
- 塩、こしょう…各少々

- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。

1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、A を加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。

2 1に B を加えて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

3 2を**庫内中央**に置く。C はごはん(87ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、**上段**に入れ、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.158 ドライカレー&カレーピラフ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約55分

4 加熱後、カレーピラフは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.157 麦ごはん&ヘルシートマトカレー

材料(4人分) 約497kcal 塩分1.7g mL=cc 1カップ=200mL

A
- 玉ねぎ(みじん切り) …1個(200g)
- にんじん(みじん切り)…80g
- しょうが(みじん切り)…1かけ
- にんにく(みじん切り)…1かけ

- サラダ油…大さじ1

B
- 鶏ひき肉…160g
- 大豆水煮…100g
- トマトジュース…380mL
- 水…100mL
- カレー粉…大さじ3
- コンソメ(顆粒)…小さじ2
- ウスターソース…大さじ1
- バター…10g
- 片栗粉…大さじ2

C
- 米…1カップ(170g)
- 押し麦…1カップ(120g)
- 水…480～500mL

- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。
※押し麦は洗うは必要ありません。
※押し麦の代わりに雑穀米を入れてもよいでしょう。雑穀米に表示されている水の分量を増量してください。

1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、A を加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。

2 1に B を加えて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。

3 2は**庫内中央**に置く。C はごはん(87ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、**上段**に入れ、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.157 麦ごはん&ヘルシートマトカレー

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約50分

4 加熱後、麦ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

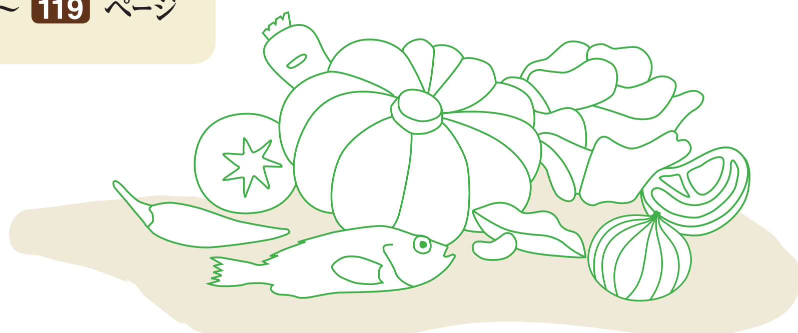
“健康” セットメニュー

おいしくて、からだにやさしい

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、
生活習慣病が増えています。
生活習慣病は、その名のとおり、
日々の身体に良くない生活習慣から起こる病気です。
『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が
予防と改善のポイントです。
このコーナーでは、大切なご家族の健康を
正しい食事によってサポートする
ヘルシーなメニューを
『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。
健康が気になる方はもちろん、
そうでない方も
おいしく召し上がっていただけますので、
ぜひ、献立のヒントにお役立てください。



監修：**髙城 順子**〈料理研究家〉
Junko Takagi
女子栄養短期大学卒。
和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「きょうの料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍中。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。



生活習慣病の代表選手

『高脂血症』と『高血圧』



高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のワンポイント

カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

コレステロールの多い食品は控えめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバー、ステーキ肉など。

不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



MINI コラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のワンポイント

塩分を控えましょう。

ヘルシオが、干ものやベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分を控える工夫〉

新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。

食べ方、食べ物を意識しましょう

麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物なども控えましょう。



栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、**野菜を１日350g**食べることをおすすめします。もちろん、最も手軽な、「生野菜サラダ」もよいのですが、生野菜はカサが高いためにたくさん食べたつもりでも思ったより少なかったり、味や食感に変化をつけにくいため、飽きてしまいます。いろいろなヘルシーな食材と組み合わせて、栄養的にバランスがよく、知らず知らずのうちにたっぷりの野菜がとれる献立が理想的です。

ヘルシオの**『野菜たっぷりセット』**なら、**“１食で１人200g以上の野菜がとれるメニュー”**「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

食事のバランスで体調を整えましょう

食べ物には私たちの体に必要な大切な栄養素が含まれています。それらの食品を上手に組み合わせることによって体調を管理することが健康な心身を手に入れることにつながります。

ヘルシオの**「カルシウムしっかりセット」「疲れにおすすめセット」**は、現代人に不足しがちなカルシウム、また日々のストレスや疲れをサポートする鉄分・ビタミンB1がしっかり摂れるヘルシーなメニューがセットで作れます。

セットメニューに加え、毎朝の食事にカルシウムやビタミンなどの栄養素をバランスよく含んだ牛乳をプラスするなどの工夫もおすすめします。

健康／低カロリーセット

ポイント　No.159 ～ No.171

- **1～2人分（1段調理）**は角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて中段に入れます。（No.168､169､170､171は調理網は使用せず、1段の場合は上段に入れます）
- **3～4人分（2段調理）**で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず**上段**に入れてください。まちがえるとうまくいきません。

手動でするときは：

No.159、160、162、163、165、166、167
ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で20～22分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで18～19分）

No.161
ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約30分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約25分）

No.164
ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約25分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約21分）

No.168
ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約29分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約24分）

No.169、170、171
ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約24分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約21分）

焼き上げ　1～2人分　中段　角皿・アミ　3～4人分　角皿・アミ上段　角皿下段

※92～93ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.159 カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

約83kcal減　約416kcal

材料（4人分）　約499kcal☆　塩分1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚（500g）
- A
  - 練りごま（白）… 大さじ4
  - しょうゆ … 大さじ2
  - みりん、砂糖 … 各小さじ2
- れんこん … 160g
- 里いも … 160g
- たけのこの水煮 … 160g
- オクラ …8本
- B
  - しょうゆ、酒 … 各大さじ2
  - みりん、いりごま（白）… 各小さじ2

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ



1 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
2 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 れんこんと里いもは、皮をむき1㎝厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。オクラは、アルミホイルで包む。
4 別のビニール袋に **B** を入れて混ぜ、**3**を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
5 角皿に調理網をのせ、**2**の鶏肉の調味料をぬぐって皮を上にして中央にのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**3**の野菜とオクラを並べ、**下段**に入れる。（野菜の漬けだれは残しておく）自動／健康サポートメニューキーを押す。



自動メニュー → セットメニュー → No.159 鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約22分

6 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
7 残しておいた**5**のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、手動の**レンジ1000W**で**約30秒**加熱する。
8 加熱後、肉と野菜にかける。

No.160 カロリーダウン

鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜

約78kcal減
約356kcal

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料(4人分)　約434kcal☆　塩分1.3g

- ●鶏もも肉 … 2枚(500g)
- A ●しょうゆ … 大さじ1
- A ●酒 … 大さじ1
- ●さつまいも … 200g
- ●玉ねぎ … 1個(200g)
- ●アスパラガス … 4本
- ●りんご … 1/2個
- B ●酢 … 2/3カップ
- B ●砂糖 … 大さじ2
- B ●しょうゆ … 大さじ1
- B ●塩 … 小さじ1
- B ●黒こしょう … 少々
- B ●赤とうがらし(輪切り) … 2本

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

1 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落としてアルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。**B** は混ぜ合わせておく。

4 角皿に調理網をのせ、**1** の鶏肉の皮を上にしてのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**3** のりんご以外の野菜を並べ、**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.160 鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約22分



5 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちに **B** に漬けこむ。

No.161 カロリーダウン

鶏じゃがのせ焼き&かぶのサラダ

約46kcal減
約247kcal

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料(4人分)　約293kcal☆　塩分1.8g

- ●鶏もも肉(皮なし) … 2枚(500g)
- ●じゃがいも … 100g
- ●粒マスタード … 大さじ2
- ●片栗粉 … 大さじ1
- ●かぶ … 2個(400g)
- ●りんご … 100g
- ●油揚げ … 1枚
- A ●ぽん酢 … 大さじ3
- A ●塩、こしょう … 各少々

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

1 鶏肉は、身の厚いところを切り開く。じゃがいもはマッチ棒くらいのせん切りにして、片栗粉をまぶす。(じゃがいもを水にさらした場合は、キッチンペーパーでよく水気をふく)

2 角皿に調理網をのせ、鶏肉をのせて表面にマスタードをまんべんなくぬり、その上に **1** のじゃがいもを一面にはりつけて**上段**に入れる。

3 かぶは茎の部分を少し残して、それぞれ8等分のくし切りにし、りんごは皮つきのままいちょう切りにして水につけておく。

4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、かぶと油揚げを並べて、**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.161 鶏じゃがのせ焼き&かぶのサラダ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約30分

5 加熱後、かぶと粗くくだいた油揚げ、**3** の水気をきったりんごを **A** と混ぜ合わせる。



焼き上げ 1〜2人分



3〜4人分

※94〜95ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、92ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.162 カロリーダウン

鶏の焼きびたし&焼き野菜

約66kcal減
約293kcal

材料（4人分）　約359kcal☆　塩分1.5g　mL=cc

- 鶏もも肉 … 2枚（500g）
- A
  - しょうゆ … 大さじ2
  - みりん … 大さじ1
  - しょうが（せん切り）… 2かけ
- 生しいたけ …8枚
- なす … 2本（200g）
- 白ねぎ … 1本
- ししとう … 8本
- B
  - しょうゆ … 大さじ1 1/3
  - みりん、砂糖 … 各大さじ1
  - ごま油 … 小さじ1
  - ゆずの絞り汁 … 適量
  - だし汁 … 50mL

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ



1 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
2 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 しいたけは石づきを取り、なすは1㎝厚さの輪切り、白ねぎは4㎝長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。**B** は混ぜ合わせておく。
4 角皿に調理網をのせ、2の鶏肉の皮を上にしてのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3の野菜を並べて**下段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.162 鶏の焼きびたし&焼き野菜 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約22分

5 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちに **B** に漬けこむ。

No.163 カロリーダウン

ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物

約54kcal減
約236kcal

材料（4人分）　約290kcal☆　塩分2.0g

- ささ身 …8本（400g）
- A
  - 酒 … 大さじ2
  - しょうゆ … 小さじ2
  - 梅肉 …40g
- 青じそ（せん切り・飾り用）…10枚
- なす …2本（200g）
- 厚揚げ … 180g
- しょうゆ … 適量
- B
  - みりん … 大さじ2
  - しょうゆ … 大さじ1
  - 酢 … 小さじ4
  - 白ねぎ（みじん切り）… 大さじ1
  - 砂糖 … 小さじ2
  - にんにく（みじん切り）、しょうが（みじん切り）… 各小さじ2
  - ごま油 … 小さじ2/3
  - 豆板醤（トウバンジャン）… 少々

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ



1 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
2 なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
3 角皿に調理網をのせ、1のささ身をのせて**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて**下段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.163 ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

4 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に盛る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせた **B** をかける。
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

No.164 低カロリー

あじのスパイシー焼き&かぼちゃのマリネ

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料（4人分）　約265kcal　塩分1.5g

- ●あじ…4尾（1尾150g）
- ●塩、こしょう…各少々
- A
  - ●プレーンヨーグルト…大さじ8
  - ●カレー粉…大さじ4
  - ●トマトケチャップ…大さじ2
  - ●しょうゆ…大さじ1
  - ●にんにく（すりおろす）…2かけ
- ●かぼちゃ…200g
- ●玉ねぎ…1/4個（50g）
- ●トマト…1個
- B
  - ●オリーブオイル…大さじ2
  - ●しょうゆ…大さじ1
  - ●マスタード…小さじ1
  - ●塩、こしょう…各少々

アルミホイル

＊2人分も自動でできます。



1 あじはぜいごを除き、頭と尾を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふき取る。3等分のぶつ切りにし、塩、こしょうをふる。

2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、水気をふき取ったあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 かぼちゃは1㎝厚さに、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは角切りにする。

4 角皿に調理網をのせ、たれをふき取った2のあじを並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3のかぼちゃを並べて、**下段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.164 あじのスパイシー焼き&かぼちゃのマリネ
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約25分

5 加熱後、かぼちゃと水気を絞った玉ねぎ、トマト、Bとともにあえる。

No.165 低カロリー

あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料（4人分）　約176kcal　塩分0.9g

- ●あじ（3枚おろし）…8枚（1枚50g）
- ●白ねぎ…適量
- A
  - ●しょうゆ…小さじ4
  - ●酒…小さじ2
  - ●豆板醤（トウバンジャン）…少々
- ●しめじ…2パック（200g）
- ●えのきだけ…2パック（200g）
- ●だし昆布…5㎝角×4枚
- ●酒…大さじ2
- ●大根（おろす）…400g
- ●青ねぎ（小口切り）…4本
- ●ポン酢しょうゆ…適量

＊2人分も自動でできます。

アルミホイル



1 あじは1枚を2等分する。白ねぎは4㎝長さの細切りにし、水につけておく。

2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。

4 アルミホイルを4枚広げ、だし昆布を敷き、その上に3を4等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。

5 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2のあじを並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿に4を並べ、**下段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.165 あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約21分

6 加熱後、皿に盛り、あじには1の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

焼き上げ	1~2人分	中段 角皿・アミ	3~4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段

※96ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、92ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.166 低カロリー

さばの照り焼き&長いものグラタン

健康サポート：カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

材料(4人分) 約330kcal 塩分1.6g

- さば(3枚におろしたもの)…400g
- 塩、こしょう…各少々
- A
  - しょうゆ、酒、砂糖…各大さじ1 1/3
  - ごま油…小さじ1
  - 赤とうがらし(小口切り)…2本
- 長いも…400g
- オクラ…100g
- まいたけ…1パック(100g)
- B
  - 豆乳…大さじ4
  - みそ…大さじ1
  - 卵…M 1個
- 刻みのり…適量

*2人分も自動でできます。

1 さばは骨を取り、2㎝厚さのそぎ切りにする。ビニール袋にさばと **A** を入れ、10分ほど漬けこむ。長いもはひと口大の乱切り、オクラも斜め半分に切り、まいたけはほぐしておく。

2 底の平らな耐熱容器に 1 の長いもを並べ、オクラとまいたけを散らし、混ぜ合わせた **B** をまんべんなくかけて**下段**に入れる。

3 もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった 1 のさばを並べて**上段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。(たれは残しておく。)

自動メニュー → セットメニュー → No.166 さばの照り焼き&長いものグラタン → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

4 加熱後、グラタンの上に刻みのりを散らす。

5 残しておいたたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、手動の**レンジ1000W**で**約20秒**加熱する。



6 加熱後、さばにかける。

No.167 低カロリー

さばのおろしソース&里いもサラダ

健康サポート：カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

材料(4人分) 約354kcal 塩分1.7g

- さば…4切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- おろしにんにく…小さじ2
- A
  - しょうゆ、酒…各大さじ2
  - 砂糖…大さじ1
- 里いも…300g
- オクラ…6本
- B
  - ちりめんじゃこ…20g
  - 練りごま(白)、マヨネーズ…各大さじ2
  - 酒…小さじ4
  - 練りわさび…小さじ1
  - 塩、こしょう…各少々
- すりごま(白)…大さじ2

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

1 さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。

2 ビニール袋に **A** と 1、おろしにんにくを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 里いもは皮をむいて、1㎝幅の輪切りにする。別の容器に **B** を混ぜ合わせておく。

4 角皿に調理網をのせ、余分なたれをふき取ったさばをのせ、**上段**に入れる(たれは残しておく)。もう一枚の角皿にアルミホイルを敷いて、里いもを並べ、アルミホイルで包んだオクラものせて、**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.167 さばのおろしソース&里いもサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

5 加熱後、里いもはあたたかいうちに粗くつぶし、**B** と半分に切ったオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。



6 残しておいた 4 のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、手動の**レンジ1000W**で**約1分40秒**加熱する。

7 加熱後、盛りつけたさばにかける。

焼き上げ	1~2人分	上段 角皿	3~4人分	角皿上段 角皿下段

※97ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、92ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.168 低カロリー

いわしのチーズ焼き&エリンギのゆずみつあえ

健康サポート：カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

材料(4人分) 約297kcal 塩分1.1g

- いわし…8尾(1尾50～60g)
- 塩、こしょう…各少々
- ほうれん草…1束(160g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- トマト…1個(200g)
- パン粉、粉チーズ…各大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- エリンギ…2パック(200g)
- パプリカ…1個(160g)
- A
  - ゆずの絞り汁…大さじ2
  - はちみつ…小さじ1(6g)
  - 薄口しょうゆ…小さじ4

アルミホイル

*2人分も自動でできます。



1 いわしは手開きにし(正味約150g)、水洗いして水気を軽くふき取り、半分に切って塩、こしょうをふる。

2 ほうれん草は5㎝幅に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふり、軽くもんで水気を絞る。玉ねぎ、トマトは薄切りにする。

3 底の平らな耐熱容器に2の野菜を敷き、その上にいわしを並べてパン粉と粉チーズを混ぜ合わせたものをふりかけ、最後に上からオリーブオイルを回しかける。

4 エリンギは4つにさき、パプリカは食べやすい大きさに切って、アルミホイルで包んで角皿にのせ、**下段**に入れる。

5 もう1枚の角皿に3をのせ、**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.168 いわしのチーズ焼き&エリンギのゆずみつあえ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約29分

6 加熱後、エリンギの包みの中身を器に入れ、**A**とあえる。

No.169 低カロリー

さばの梅ホイル焼き&ブロッコリーのサラダ

健康サポート：カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

材料(4人分) 約314kcal 塩分1.5g

- さば…4切れ(1切れ80g)
- 白ねぎ…1本
- わかめ…50g
- ししとう…8本
- A
  - 梅肉…30g
  - しょうゆ、みりん…各小さじ1
- ブロッコリー…160g
- じゃがいも…2個(300g)
- パプリカ…1/2個(80g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- B
  - レモン汁…大さじ2
  - オリーブオイル…大さじ1
  - 砂糖、マスタード…各小さじ2
  - にんにく(すりおろす)…少々
  - 塩、こしょう…各適量

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

1 さばは1切れを2等分する。白ねぎは4～5㎝長さの斜め薄切り、わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。

2 アルミホイルを4枚広げてわかめと白ねぎを等分に敷き、さばをのせて、ししとう、混ぜ合わせた**A**をそれぞれ等分にかけて包み、角皿にのせて**上段**に入れる。

3 じゃがいもは皮をむき、それぞれ12等分のくし切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは食べやすく切る。ブロッコリーとパプリカは、アルミホイルに包んでおく。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。

4 もう1枚の角皿の片側に3のホイル包みをのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてじゃがいもを並べ、**下段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。



自動メニュー → セットメニュー → No.169 さばの梅ホイル焼き&ブロッコリーのサラダ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約24分

5 加熱後、野菜と水気を絞った3の玉ねぎ、**B**を混ぜ合わせる。



※98ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、92ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.170 低カロリー

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

ひき肉のせ豆腐&とろろ昆布煮

材料(4人分)　約224kcal　塩分1.2g　mL=cc

- ●もめん豆腐…1丁(300g)
- A
  - ●鶏ひき肉…160g
  - ●青ねぎ(小口切り)…4本
  - ●しょうゆ…小さじ1 1/3
  - ●しょうが(すりおろす)…2かけ
  - ●こしょう…少々
- ●酒、水…各小さじ4

*2人分も自動でできます。

- ●長いも…400g
- ●しめじ…1パック(100g)
- B
  - ●とろろ昆布…10g
  - ●みりん…大さじ2
  - ●しょうゆ…小さじ4
  - ●水…100mL

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

1 豆腐を半分に切ってから半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。

2 長いもは1㎝厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。

3 耐熱容器に2とBを入れて全体を混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。角皿にのせて**上段**に入れる。

4 ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜたのち、酒と水を加えてさらに混ぜる。

5 アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に1の豆腐を並べ、4を4等分してのせて表面を平らにし、**下段**に入れ、自動／健康サポート **メニュー** **キー**を押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.170 ひき肉のせ豆腐&とろろ昆布煮 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約24分



6 加熱後、野菜とろろ昆布煮は全体をまぜる。

No.171 低カロリー

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ

材料(4人分)　約161kcal　塩分1.6g

- ●豚ヒレ肉(かたまり)…320g
- ●玉ねぎ…1/2個(100g)
- ●アスパラガス…4本
- A
  - ●トマトケチャップ…大さじ6
  - ●ウスターソース…大さじ1
  - ●粒マスタード…小さじ2
- ●塩、こしょう…各少々

- ●生しいたけ…6枚
- ●エリンギ…4本(200g)
- ●しめじ…2パック(200g)
- ●コンソメ(顆粒)…小さじ2
- ●レモン(輪切り)…6枚
- ●レモン汁…大さじ2

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2㎝厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。

2 底の平らな耐熱容器に1の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて**上段**に入れる。

3 アルミホイルに1のきのこをのせ、上からコンソメをふりかけて包み(包みにくい場合は2つに分けてもよい)、もう1枚の角皿にのせて**下段**に入れ、自動／健康サポート **メニュー** **キー**を押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.171 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約24分



4 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜ、冷ます。

ポイント　No.172 ～ No.181

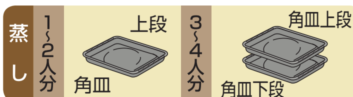
● **1～2人分(1段調理)** は角皿にのせて**上段**に入れます。(No.176は、角皿に調理網をのせて**中段**に入れます)



● **3～4人分(2段調理)** は、角皿にのせて**上下段**に入れます。(No.176は、調理網をのせた角皿を**上段**に入れます。No.177、178、179、180、181は、調理網をのせた角皿を**下段**に入れます)

手動でするときは:

No.172、173、175 蒸し物(強)で約21分(2人分は約18分)
No.174 蒸し物(強)で17～18分(2人分は14～15分)
No.176 蒸し物(強)で約25分(2人分は約22分)
No.177、178、179、180、181 蒸し物(強)で18～20分(2人分は15～16分)



水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.172 低カロリー

豚と白菜の重ね蒸し＆豆腐とえびの蒸し物

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ



材料(4人分)　約321kcal　塩分2.2g

- 豚バラ肉(薄切り) … 150g
- A
  - しょうゆ、酒 … 各大さじ1
  - 片栗粉 … 大さじ2
- 白菜 … 400g
- 塩昆布 … 10g
- えび … 5尾(100g)
- 生しいたけ … 4枚
- B
  - 卵 … M 1個
  - 片栗粉 … 大さじ1 1/2
  - ごま油 … 大さじ 1/2
  - 塩 … 小さじ 1/2
  - 鶏がらスープの素 … 小さじ 1/2
  - しょうが(すりおろす) … 10g
- もめん豆腐 … 1丁(360g)
- C
  - だし汁 … 1カップ
  - みりん … 大さじ1
  - しょうゆ … 小さじ1
- 片栗粉(同量の水で溶く) … 大さじ1
- 青ねぎ(小口切り) … 2本

*2人分も自動でできます。

1 豚肉は4～5㎝長さに切り、**A**で下味をつける。白菜はざく切りにする。

2 底の平らな耐熱容器に、下味をつけた豚肉と白菜、塩昆布を交互に重ねていく。角皿にのせる。



3 えびは殻、尾、背ワタをとって1㎝の幅に切り、生しいたけは薄切りにする。

4 ボールに3、**B**、粗くつぶした豆腐を入れて混ぜ合わせる。(豆腐はつぶし過ぎないよう注意する)

5 耐熱性の器4個に4を等分に入れて表面を平らにし、もう1枚の角皿にのせる。



6 2を**上段**に入れ、5を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.172 豚と白菜の重ね蒸し＆豆腐とえびの蒸し物 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約21分

7 耐熱容器に**C**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置き、(角皿は入れません)手動の**レンジ1000W**で**約2分30秒**で加熱する。途中残り時間が約30秒のときに、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをせずに **スタート** を押す。

※加熱途中に取り出す場合は **とりけし** は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

8 加熱後、「豆腐とえびの蒸し物」に7をかけ、青ねぎを散らす。

蒸し	1〜2人分	上段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿下段

※100ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、99ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.173 低カロリー

豚と大根の蒸し物＆もやしの中華あえ

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

材料（4人分）　約294kcal　塩分2.4g

- 豚もも肉（薄切り）…240g
- 大根…160g
- 切りもち…2個（100g）
- A
  - しょうゆ、みりん…各大さじ2
  - にんにく、しょうが（みじん切り）…各小さじ2
  - 豆板醤（トウバンジャン）…小さじ1
- ニラ（4cm長さに切る）…1/2束（50g）
- 豆もやし…1袋（200g）
- ピーマン…2個（100g）
- B
  - 鶏がらスープの素…小さじ2/3
  - ごま油…大さじ2
  - 塩…少々
- ハム（細切り）…4枚

*2人分も自動でできます。



1 豚肉は3〜4cm幅に、大根は短冊切り、もちは1個を8等分の短冊切りに切る。

2 底の平らな耐熱容器に1とAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。

3 別の底の平らな耐熱容器に細切りにしたピーマンと半分に切ったもやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。
※ピーマンの半量をパプリカに変えると、彩りよくなります。

4 2を**上段**に入れ、3を**下段**に入れ、自動／健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.173 豚と大根の蒸し物&もやしの中華あえ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約21分

5 加熱後、「豚と大根の蒸し物」が熱いうちにニラを混ぜ、もやしは水気をきってハムとBであえる。

No.174 低カロリー

豚の梅蒸し＆白菜とツナの煮物

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

材料（4人分）　約344kcal　塩分2.2g

- 豚ロース肉（薄切り）…300g
- 玉ねぎ…1個（200g）
- 梅干し…5〜6個（50g）
- A
  - みそ…大さじ1
  - ごま…小さじ1
- 貝割れ菜…適量
- B
  - 白菜（そぎ切り）…300g
  - ツナ（缶詰・汁気をきってほぐす）…160g
  - しょうゆ…大さじ1
  - 砂糖…大さじ1/2
  - かつおぶし…1パック（3g）
- ゆず…適量

*2人分も自動でできます。



1 豚肉は3〜4cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。

2 梅干しは種をとって包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせる。

3 底の平らな耐熱容器に1と2を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。

4 別の底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

5 3を**上段**に入れ、4を**下段**に入れ、自動／健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.174 豚の梅蒸し&白菜とツナの煮物 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約17分

6 加熱後、「豚の梅蒸し」には貝割れ菜を混ぜ、「白菜とツナの煮物」には、ゆずを散らす。

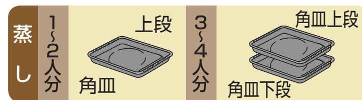
No.175 低カロリー

鶏の香味蒸し&れんこんのあえ物

材料(4人分) 約279kcal 塩分2.0g mL=cc

- 鶏もも肉 … 400g
- 塩、こしょう … 各少々
- しめじ … 1パック(100g)
- A
  - 酒、しょうゆ、酢 … 各大さじ1
  - 片栗粉 … 大さじ1
  - 砂糖、ごま油 … 各小さじ1
  - にんにく(すりおろす)… 少々
  - しょうが(すりおろす)… 少々
  - 白ねぎ(みじん切り)… 10cm
  - 青ねぎ … 適量
- れんこん … 200g
- にんじん … 60g
- B
  - 酢 … 大さじ1
  - 水 … 100mL
- C
  - ザーサイ(細切り)… 60g
  - しょうゆ … 大さじ1
  - 酢 … 小さじ2
- 白ごま … 適量

*2人分も自動でできます。



※手動でするときは、99ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート: カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



1 鶏肉は、身の厚いところを切り開いて1枚を12等分に切り、塩、こしょうをする。しめじは小房に分ける。

2 ビニール袋に A を入れて混ぜ、1 を入れて袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。

3 れんこんとにんじんは2㎜厚さの半月切りにする。

4 底の平らな耐熱容器に3と B を入れ、角皿にのせる。

5 別の底の平らな耐熱容器に2を漬け汁ごと入れて、もう1枚の角皿にのせる。

6 上段に5を入れ、下段に4を入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.175 鶏の香味蒸し&れんこんのあえ物 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

7 加熱後、れんこんとにんじんは汁気をきってから C であえ、器に盛って白ごまをふる。「鶏の香味蒸し」には、小口切りの青ねぎをのせる。

No.176 低カロリー

鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物

材料(4人分) 約287kcal 塩分2.4g

- 鶏ひき肉 … 400g
- A
  - みそ … 30g
  - 酒 … 大さじ2
  - 水 … 大さじ1
  - しょうゆ … 小さじ2
  - しょうが(すりおろす)… 少々
- 冷凍ミックスベジタブル … 100g
- 焼きのり … 2枚
- 小松菜 … 300g
- 油揚げ … 2枚
- B
  - しょうゆ … 大さじ2
  - みりん、酒 … 各大さじ1
- 白ごま … 適量

オーブン用クッキングペーパー

*2人分も自動でできます。



※手動でするときは、99ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート: カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



1 鶏ひき肉に A を加えて練り混ぜ、熱湯につけてもどしたミックスベジタブルを加えてさらに混ぜ合わせる。

2 ラップを広げた上にのりを1枚のせ、1 の半量を平らにのばして巻き寿司のように巻く。残りも同じようにする。

3 角皿に調理網をのせ、2 をおく。

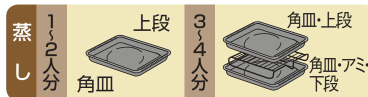
4 小松菜は、3～4cm長さに切り、油揚げは熱湯で油抜きし、細切りにする。

5 底の平らな耐熱容器に4、B を入れて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、もう1枚の角皿にのせる。

6 3を上段に入れ、5を下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.176 鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

7 加熱後、「鶏ののり巻き」はそのまま2～3分蒸らし、ラップをはずしてのりが乾いたら切り分ける。「青菜と油揚げの煮物」に白ごまをふる。



※102〜103ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、99ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.177 低カロリー

白身魚の蒸し物&なすときのこの梅あえ

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料（4人分）　約250kcal　塩分2.3g

- 白身魚（さわら、たいなど）… 4切れ（1切れ80g）
- A
  - 酒 … 大さじ2
  - 塩、こしょう … 各少々
  - しょうが（すりおろす）… 少々
- B
  - アスパラガス（斜め薄切り）… 4本（80g）
  - たけのこの水煮（細切り）…80g
  - にんじん（細切り）…60g
  - 生しいたけ（細切り）…2枚
- C
  - しょうゆ、ごま油 … 各大さじ1
  - 塩 … 少々
  - ラー油 … 少々
- なす …2本（200g）
- しめじ …1パック（100g）
- えのきだけ …1袋（100g）
- 梅干し（種を取って粗く刻む）…5〜6個（50g）
- 大根（すりおろす）…300g
- D
  - みりん … 大さじ1
  - しょうゆ、ごま油 … 各小さじ2

*2人分も自動できます。



1 白身魚は1㎝幅に深めに切り込みを入れ、底の平らな耐熱容器に重ならないよう並べて A で下味をつけ、しばらくおく。
2 1 に B をのせて混ぜ合わせた C を回しかける。
3 なすは縦半分に切り、しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とす。
4 角皿に調理網をのせて 3 を並べ、下段に入れる。もう1枚の角皿に 2 をのせ、上段に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.177 白身魚の蒸し物&なすときのこの梅あえ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

5 加熱後、なすは適当な大きさにさき、しめじは小房に分け、えのきだけは半分の長さに切ってボールに入れる。梅干し、大根おろし、D を加えてあえる。

No.178 低カロリー

いかのエスニック風蒸し物&ツナじゃが

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料（4人分）　約288kcal　塩分2.3g

- するめいか …2杯（500g）
- しめじ … 2パック（200g）
- 緑豆春雨 …30g
- A
  - 酒 … 大さじ2
  - しょうゆ … 大さじ1
  - 砂糖 … 大さじ 1/2
  - カレー粉、片栗粉、しょうが（すりおろす）、にんにく（すりおろす）… 各小さじ1
  - 赤とうがらし（輪切り）… 適量
- じゃがいも …2個（300g）
- 玉ねぎ … 1/2個（100g）
- B
  - ツナ（缶詰・汁気をきってほぐす）… 小1缶（80g）
  - しょうゆ … 小さじ2
  - 青じそ（細切り）…4枚

*2人分も自動できます。

1 いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は1.5㎝幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、春雨ははさみで5㎝の長さに切る。
2 底の平らな耐熱容器に 1 の春雨を敷きつめ、いかとしめじをのせる。混ぜ合わせた A を全体に回しかけ、角皿にのせる。
3 じゃがいもは5㎜厚さの半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
4 もう1枚の角皿に調理網をのせ、3 のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎを並べる。
5 2 を上段に入れ、4 を下段に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.178 いかのエスニック風蒸し物&ツナじゃが → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

6 加熱後、ボールに野菜を入れてじゃがいもを軽くつぶし、B を加えて混ぜ合わせる。



※「いかのエスニック風蒸し物」に香菜や糸とうがらしをあしらってもよいでしょう。

No.179 低カロリー

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ

さけのオイスターソース蒸し&パプリカのあえ物

材料(4人分)　約225kcal　塩分2.4g

- 生ざけ…4切れ(1切れ80g)
- 片栗粉…大さじ1/2
- A
  - 酒…大さじ1
  - しょうゆ…小さじ1
  - 塩…少々
  - オイスターソース…大さじ2
  - しょうが(みじん切り)…適量
  - 豆板醤(トウバンジャン)、砂糖…各小さじ1
- にんにくの芽…160g
- パプリカ(赤・黄)…2個(320g)
- きゅうり(乱切り)…1本
- B
  - 酢…大さじ2
  - しょうゆ、砂糖、ごま油…各大さじ1

*2人分も自動でできます。

1 さけはひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶしつけて、底の平らな耐熱容器に入れ、**A**を加え、約15分下味をつける。にんにくの芽は、5㎝長さに切っておく。

2 1の容器ににんにくの芽を加えて混ぜ合わせ、角皿にのせる。



3 パプリカは、4等分に切って種をとり、もう1枚の角皿に調理網をのせて並べる。

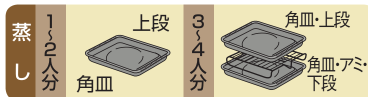
4 2を**上段**に、3を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.179 さけのオイスターソース蒸し&パプリカのあえ物 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約18分

5 加熱後、パプリカは適当な大きさに切り、きゅうりとともに**B**であえる。

セットメニュー

健康／低カロリーセット



※104ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、99ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.180 低カロリー

いわしの香味蒸し&里いもサラダ

健康サポート				
カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ



材料(4人分) 約213kcal 塩分1.6g

- いわし…8尾(1尾50～60g)
- A ●しょうゆ、酒…各大さじ1 ●しょうが絞り汁…小さじ2
- 青じそ…8枚
- しょうが(細切り)…20g
- 白ねぎ(細切り)…適量
- 里いも…200g
- さつまいも…100g
- にんじん…30g
- B ●昆布茶…大さじ1 ●酢…小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 いわしは手開きにし、水洗いして水気を軽くふきとる。
2 バットにいわしとAを入れ、4～5分漬けこむ。
3 2に青じそを1枚ずつのせ、しょうがをのせて巻き、底の平らな耐熱容器に並べて角皿にのせる。
4 里いもは皮をむいて、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ1㎝厚さの輪切りにする。にんじんは5㎜厚さのいちょう切りにする。
5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、里いもとさつまいもを並べる。里いもの上ににんじんをのせる。
6 3を上段に入れ、5を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.180 いわしの香味蒸し&里いもサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

7 加熱後、里いもとさつまいもは軽くつぶして、にんじんとBを加えてあえる。「いわしの香味蒸し」に白ねぎをのせる。

No.181 低カロリー

えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし

健康サポート				
カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ



材料(4人分) 約189kcal 塩分2.3g

- えび…16尾(320g)
- A ●酒…小さじ2 ●片栗粉…大さじ$1\frac{1}{3}$
- しめじ…1パック(100g)
- 玉ねぎ(薄切り)…$\frac{1}{2}$個(100g)
- B ●トマトケチャップ…大さじ3 ●酒、しょうゆ…各大さじ$1\frac{1}{2}$ ●砂糖、片栗粉…各小さじ2 ●ごま油、豆板醤(トウバンジャン)…各小さじ1
- 白ねぎ(細切り)…適量
- ブロッコリー…200g
- えのきだけ…1袋(100g)
- C ●しょうゆ…大さじ1 ●水…大さじ1
- かつおぶし…適量

*2人分も自動でできます。

1 えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、背ワタをとり、Aをからめて約30分おく。しめじは小房に分ける。
2 底の平らな耐熱容器に1と玉ねぎとBを入れ、混ぜ合わせて角皿にのせる。
3 もう1枚の角皿に調理網をのせ、小房に分けたブロッコリーと汚れた部分を切り落としたえのきだけを並べる。
4 2を上段に入れ、3を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.181 えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約18分

5 加熱後、ブロッコリーと、半分に切ったえのきだけをCであえてかつおぶしを盛る。「えびのチリソース」には白ねぎをのせる。

健康／減塩セット

ポイント　No.182 ～ No.190

- **1～2人分（１段調理）**は角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて**中段**に入れます。
  （No.184 ～ 186は、調理網は使用せず、１段の場合は**上段**に入れます）
- **3～4人分（２段調理）**で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず**上段**に入れてください。まちがえるとうまくいきません。

手動でするときは：

No.182、183
ウォーターオーブン･2段予熱なしの250℃で約25分（2人分はウォーターグリル･予熱なしで約23分）

No.184、185
ウォーターオーブン･2段予熱なしの250℃で約26分（2人分はウォーターグリル･予熱なしで約25分）

No.186
ウォーターオーブン･2段予熱なしの250℃で約30分（2人分はウォーターグリル･予熱なしで約28分）

No.187
ウォーターオーブン･2段予熱なしの250℃で約23分（2人分はウォーターグリル･予熱なしで約20分）

No.188、189、190
ウォーターオーブン･2段予熱なしの250℃で約21分（2人分はウォーターグリル･予熱なしで約18分）



水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.182 減　塩

さけのマリネ&なすのチーズ焼き

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料（4人分）　約286kcal　塩分1.6g

- 甘塩ざけ …4切れ（1切れ80g）
- 玉ねぎ … 1/2個（100g）
- にんじん（細切り）… 60g
- A
  - ピーマン（細切り）…2個
  - 酢 … 大さじ6
  - オリーブオイル、砂糖 … 各大さじ2
  - にんにく（すりおろす）… 少々
  - こしょう … 少々
- なす …2本（200g）
- プチトマト …8個
- ピザ用チーズ … 30g
- かつおぶし …1パック（3g）
- しょうゆ … 小さじ2
- アルミホイル

＊2人分も自動でできます。



1 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

2 ボールに **A** を入れ、水気をきった **1** の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。

3 プチトマトは薄切りにする。

4 なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、**3** をのせてピザ用チーズをかける。

5 角皿に調理網をのせ、**1** のさけを並べて**上段**に入れる。もう１枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4** のなすを横方向に並べて**下段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。




自動メニュー → セットメニュー → No.182 さけのマリネ&なすのチーズ焼き
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約25分

6 加熱後、さけに **2** をかける。
※写真は、赤こしょうを散らしています。

セットメニュー　健康／減塩セット

No.183 減 塩

さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ



※手動でするときは、105ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

健康サポート				
カロリー	塩 分	野菜不足	カルシウム	疲 れ

材料(4人分) 約430kcal 塩分1.8g

- 塩さば … 4切れ(1切れ80g)
- にんにくの芽 … 160g
- にんじん … 80g
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- 白ごま … 適量
- A
  - しょうゆ、酢 … 各大さじ1
  - 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす) … 各小さじ2
  - 豆板醤(トウバンジャン) … 適量
- じゃがいも … 2個(300g)
- りんご … 1/2個
- レーズン … 大さじ4
- B
  - マヨネーズ … 大さじ2
  - 酢 … 小さじ2
  - 練りからし … 小さじ1

アルミホイル

*2人分も自動でできます。



1 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。

2 にんにくの芽は4㎝長さに切り、にんじんは4㎝長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)

3 じゃがいもは1㎝厚さの輪切り、りんごは1㎝厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。

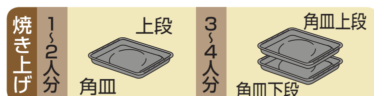
4 角皿に調理網をのせて、1を並べ**上段**に入れる。もう1枚の角皿の片側に2をのせ、片側にアルミホイルを敷いて3のじゃがいもをのせ、**下段**に入れ、自動/健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.183 さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

5 加熱後、さばが熱いうちに**A**とアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、**B**とりんご、水気をきったレーズンであえる。

No.184 減 塩

牛肉ときのこのプルコギ風&ブロッコリーのナムル



※手動でするときは、105ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

健康サポート				
カロリー	塩 分	野菜不足	カルシウム	疲 れ

材料(4人分) 約298kcal 塩分1.5g

- 牛薄切り肉 … 240g
- エリンギ … 4本(200g)
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- にら … 100g
- A
  - 酒 … 大さじ3
  - しょうゆ … 大さじ2
  - 砂糖、にんにく(すりおろす) … 各小さじ2
  - しょうが汁 … 小さじ1
  - 白ねぎ(みじん切り) … 1本
- 白ごま、糸とうがらし … 各適量
- ゆで大豆 … 100g
- ブロッコリー … 160g
- もやし … 100g
- パプリカ(赤) … 1/2個(80g)
- B
  - 白ねぎ(みじん切り) … 大さじ2
  - しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油 … 各小さじ2
  - 塩、一味とうがらし … 各少々

アルミホイル
オーブン用クッキングペーパー

*2人分も自動でできます。



1 玉ねぎは薄切りに、にらは4㎝長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。

2 牛肉は、2~3㎝幅に切り、ビニール袋に**A**とともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の1を加えて約10分漬けこむ。

3 ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包んで**下段**に入れる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)

4 底の平らな耐熱容器に2とにらを入れて混ぜ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、もう1枚の角皿にのせて**上段**に入れ、自動/健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.184 牛肉ときのこのプルコギ風&ブロッコリーのナムル → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分

5 加熱後、野菜は**B**とあえる。プルコギ風は白ゴマと糸とうがらしをふる。

焼き上げ　1〜2人分　上段　角皿　3〜4人分　角皿上段　角皿下段

※107ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、105ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.185 減塩

しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料(4人分)　約228kcal　塩分1.2g

- 生しいたけ…12枚
- 豚ひき肉…240g
- もめん豆腐…100g
- 大根…400g
- 青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ…各適量
- A
  - 片栗粉、酒…各小さじ4
  - しょうが汁…適量
  - 塩…少々
- わかめ…60g
- 春菊…200g
- えのきだけ…1パック(100g)
- B
  - しょうゆ…小さじ4
  - みりん、酒…各小さじ2
  - だし汁…1カップ

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 生しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。

2 わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは汚れた部分を切り落として半分の長さに切る。

3 耐熱容器に2とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて**下段**に入れる。

4 豚ひき肉、1の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、**上段**に入れ、自動／健康サポート メニュー **キー**を押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.185 しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約26分



5 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。
※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

No.186 減塩

温野菜のグラタン&なすのマリネ

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料(4人分)　約175kcal　塩分1.3g

- れんこん…160g
- かぼちゃ…160g
- アスパラガス…6本
- こしょう…少々
- A
  - 豆乳…1カップ
  - 卵…M 2個
  - 塩…小さじ2/3
- パン粉…大さじ2
- なす…2本(200g)
- ピーマン…1個
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- B
  - 酢…大さじ4
  - はちみつ…小さじ4
  - オリーブオイル…小さじ2
  - 塩、こしょう…各少々
  - 七味とうがらし…適量

*2人分も自動でできます。

1 れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。

2 グラタン皿4皿に1を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、**上段**に入れる。

3 なすは竹串で数カ所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて**下段**に入れ、自動／健康サポート メニュー **キー**を押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.186 温野菜のグラタン&なすのマリネ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約30分

4 ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。

5 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って4をかける。



焼き上げ 1～2人分 中段 角皿・アミ　3～4人分 角皿・アミ上段 角皿下段

※108～109ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、105ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.187 減塩

さわらの香草焼き&わかめのココット

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ



材料（4人分）　約317kcal　塩分1.0g

- さわら…4切れ（1切れ80g）
- こしょう…少々
- マヨネーズ…大さじ3
- A
  - パン粉…大さじ4
  - 好みのハーブ類（パセリなど）…大さじ2
  - 粉チーズ…小さじ2
- レモン汁、ぽん酢しょうゆ…各適量

- わかめ…80g
- えのきだけ…2パック（200g）
- 卵…M4個
- 白ワイン…小さじ4
- 塩、こしょう…各少々

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。えのきだけは汚れた部分を落として半分の長さに切る。

2 ココット型4個に1を等分に入れ、真ん中をくぼませ、そこに卵を1個ずつ割り入れ、白ワインを小さじ1ずつかける。塩、こしょうをしてアルミホイルで1個ずつフタをして角皿にのせ、**下段**に入れる。

3 さわらは骨を抜いて、こしょうをふる。もう1枚の角皿に調理網をのせてさわらを並べる。マヨネーズをぬって混ぜ合わせたAをかけ、**上段**に入れ、自動／健康サポートメニュー**キー**を押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.187 さわらの香草焼き&わかめのココット → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約23分

4 加熱後、お好みでさわらにはレモン汁を、ココットにはぽん酢しょうゆをかける。

No.188 減塩

さわらのしそ焼き&さつまいものあえ物

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ



材料（4人分）　約252kcal　塩分0.8g

- さわら…4切れ（1切れ80g）
- A
  - しょうゆ…小さじ4
  - みりん…小さじ4
  - 酒…小さじ4

*2人分も自動でできます。

- さつまいも…300g
- りんご…1/2個
- B
  - 大根（おろす）…800g
  - 酢…大さじ4
  - 砂糖…小さじ4
  - 塩…少々
- 青じそ…4枚

アルミホイル

1 ビニール袋にAとさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3回上下を返しながら約20分冷蔵室で漬けこむ。

2 さつまいもは、1cm厚さの輪切りに、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。角皿にアルミホイルを敷いて、さつまいもを並べ、**下段**に入れる。

3 もう1枚の角皿に油をぬった調理網をのせて1の魚を皮を下にしてのせ、**上段**に入れ、自動／健康サポートメニュー**キー**を押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.188 さわらのしそ焼き&さつまいものあえ物 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約21分

4 加熱後、青じそをせん切りにして、さわらにのせ、さつまいもは食べやすい大きさに切ってりんごとBであえる。

No.189 減塩

豚ヒレのカレー焼き&野菜のピーナッツあえ

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

材料(4人分) 約231kcal 塩分0.8g

- 豚ヒレ肉(かたまり) …320g
- A
  - 酒 … 小さじ4
  - しょうゆ、カレー粉 … 各小さじ2
  - 砂糖 … ひとつまみ
  - 塩、こしょう … 各少々
- かぼちゃ…200g
- なす …2本(200g)
- サラダ油 … 適量
- B
  - ピーナッツバター…30g
  - しょうゆ、みりん … 各小さじ2
  - 水 … 大さじ1

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

1 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて1.5cmの厚さにしてビニール袋に入れ、A を加えて約10分漬けこむ。

2 かぼちゃは1cm厚さに切り、なすは1.5cm厚さの輪切りにする。

3 小皿にサラダ油適量を入れ、なすの片面に油をつける。アルミホイルを敷いた角皿になすを油をつけた方が上になるように並べ、かぼちゃは油をつけずにそのまま並べて**下段**に入れる。

4 もう1枚の角皿に調理網をのせ、1の豚肉を並べて**上段**に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.189 豚ヒレのカレー焼き&野菜のピーナッツあえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分



5 加熱後、かぼちゃとなすに混ぜ合わせた B をかける。

No.190 減塩

鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

材料(4人分) 約373kcal 塩分1.4g mL=cc

- 鶏むね肉 … 2枚(500g)
- A
  - 酒 … 大さじ2
  - にんにく(すりおろす) … 大さじ1
- 白ごま、黒ごま … 各大さじ1
- 白ねぎ …1本
- みつ葉 … 適量
- B
  - 黒酢 … 大さじ4
  - しょうゆ … 大さじ2
  - ごま油 … 大さじ1
  - 砂糖 … 小さじ2
  - しょうが(すりおろす) … 小さじ1
- ごぼう …200g
- C
  - だし汁 …100mL
  - しょうゆ、みりん … 各小さじ2
- かつおぶし …4袋(12g)
- 七味とうがらし … 適量

*2人分も自動でできます。

1 鶏肉は皮を取り、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 ごぼうは5mm幅の斜め切りにして底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、手動の**レンジ1000W**で約**2分**加熱する。

4 加熱後、C を加えて角皿にのせ、**下段**に入れる。

5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった2の鶏肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふり、**上段**に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.190 鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分



6 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせた B をかけ、薄切りにした白ねぎと小切りの三つ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

健康／野菜（ビタミン）たっぷりセット

ポイント　No.191 ～ No.198

● **１～２人分（１段調理）**は角皿にのせて**上段**に入れます。


（No.191）


（No.195）
※角皿に野菜をのせるとき、アルミホイルを敷いてのせてもよいでしょう。

● **３～４人分（２段調理）**は、角皿にのせて**上下段**に入れます。（**No.196、197**は、調理網をのせた角皿を**下段**に入れます）

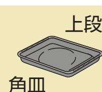
手動でするときは：

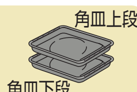
No.191、192、193　ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約25分（２人分はウォーターグリル・予熱なしで約23分）

No.194　ウォーターオーブン・２段予熱なしの250℃で約28分（２人分はウォーターグリル・予熱なしで約26分）

No.195、196、197　蒸し物（強）で約20分（２人分は約18分）

No.198　蒸し物（強）で約16分（２人分は約15分）

焼き上げ　1～2人分


3～4人分


※110～111ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上



ビタミン等保存

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.192

さけとトマトのレモン焼き＆さつまいものチーズ焼き

材料（4人分）　約316kcal　塩分2.3g

- ●生ざけ … 200g
- ●塩、こしょう … 各少々
- ●玉ねぎ（薄切り）… $1\frac{1}{2}$個（300g）
- A
  - ●トマト（半月切り）… 大2個（400g）
  - ●ピーマン（輪切り）… 100g
  - ●レモン（輪切り）… 1個
  - ●にんにく（つぶす）… 2かけ
- B
  - ●白ワイン … 大さじ2
  - ●顆粒コンソメ … 大さじ$1\frac{1}{3}$
  - ●オリーブオイル … 大さじ1
  - ●乾燥バジル … 適量
- ●さつまいも … 1本（250g）
- ●塩、こしょう … 各少々
- ●ピザ用チーズ … 60g
- ●牛乳 … 大さじ4

＊2人分も自動でできます。

1 さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。

2 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけと**A**、**B**をのせて角皿にのせる。

3 別の底の平らな耐熱容器に１cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう１枚の角皿にのせる。

4 **2**を**上段**に入れ、**3**を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.192 さけとトマトのレモン焼き＆さつまいものチーズ焼き → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約25分

※「さけとトマトのレモン焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

ビタミン等保存

健康サポート：カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.191

チンゲン菜のみそグラタン＆かぼちゃのサラダ

材料（4人分）　約381kcal　塩分2g

- ●チンゲン菜 … 3株（300g）
- ●塩 … 小さじ$\frac{1}{2}$
- ●豚肉しょうが焼き用 … 300g
- A
  - ●みそ … 40g
  - ●みりん … 大さじ2
  - ●しょうが（すりおろす）… 小さじ1
- ●ピザ用チーズ … 60g
- ●かぼちゃ … 400g
- ●玉ねぎ … $\frac{1}{2}$個（100g）
- B
  - ●フレンチドレッシング（市販品）… 大さじ3
  - ●塩、こしょう … 各少々
- ●パセリ（みじん切り）… 適量

＊2人分も自動でできます。

1 チンゲン菜は５cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。

2 豚肉は４cm幅に切り、**A**と混ぜ合わせる。

3 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互にできるだけ平らになるようにして重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。

4 かぼちゃはところどころ皮をむき、７～８mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。

5 別の底の平らな耐熱容器に**4**と**B**を入れて混ぜ合わせ、もう１枚の角皿にのせる。

6 **3**を**上段**に入れ、**5**を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.191 チンゲン菜のみそグラタン＆かぼちゃのサラダ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約25分

7 加熱後、「かぼちゃのサラダ」にパセリをふる。

No.193 ビタミン等保存

鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ



材料(4人分)　約287kcal　塩分1.6g　mL=cc

●鶏もも肉(皮なし)…2枚(500g)
●塩、こしょう…各少々
●きのこ(しめじ、生しいたけ)…合わせて200g
A
●グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身…30g
●片栗粉…大さじ2
●しょうゆ…大さじ1
●こしょう…少々

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

●れんこん…150g
●だいこん…200g
●かぼちゃ…150g
●ごぼう…100g
B
●サラダ油…大さじ1
●塩、こしょう…各少々
C
●酢…50mL
●水…大さじ2
●砂糖…大さじ1/2
●薄口しょうゆ…小さじ1 1/2
●塩…小さじ1/3
●貝割れ菜…適量

1 鶏もも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
2 きのこは7～8㎜角の粗みじん切りにする。
3 ボールに2とAを加えて混ぜる。
4 野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
5 角皿にアルミホイルを敷き、1をくっつけて並べ、上に3を平たくのせる。
6 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、4を平らにのせる。
7 5を**上段**に入れ、6を**下段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.193 鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ → 分量を合わせる → スタート 目安時間約25分

8 加熱後、合わせたCに下段の根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。

No.194 ビタミン等保存

ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き

健康サポート
カロリー　塩 分　野菜不足　カルシウム　疲 れ



材料(4人分)　約434kcal　塩分2.2g

●玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g)
●薄力粉…大さじ3
●パン粉…30g
●牛乳…大さじ3
●合びき肉…300g
●塩…小さじ1/2
A
●スイートコーン(缶詰・ホール)…80g
●卵…M 1個
●こしょう…少々
●トマト(1.5㎝角に切って、種を取る)…大1個(200g)

●大根…250g
●かぼちゃ…200g
●ピーマン…100g
B
●オリーブオイル…大さじ4
●粉チーズ…大さじ2
●塩…小さじ1
●こしょう…少々
●にんにく(すりおろす)…適量

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして**庫内中央**に置き、(角皿は入れません)手動の**レンジ1000W**で**約2分30秒**加熱する。
2 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
3 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
4 ビニール袋にBと3を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。
5 ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、2とAを加えてさらに混ぜる。
6 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、5を20×24㎝の平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、**上段**に入れる。
7 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて4を並べ、**下段**に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。
※1～2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、4を並べます。

自動メニュー → セットメニュー → No.194 ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き → 分量を合わせる → スタート 目安時間約28分

8 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
※バジルを飾ってもよいでしょう。

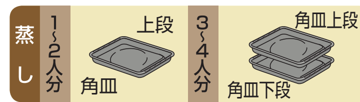
No.195 ビタミン等保存

白身魚のかぶら蒸し&青菜のごまマヨあえ

材料(4人分)　約223kcal　塩分2.1g

- ●白身魚 … 240g
- ●塩 … 少々
- ●かぶ(なければ大根) … 400g
- ●にんじん(細切り) … 30g
- ●絹さや(細切り) … 2枚
- A ●卵白 … 1個分 ／ ●しょうゆ … 大さじ1 ／ ●塩 … 小さじ1/3
- ●小松菜 … 400g
- ●まいたけ … 1パック(100g)
- ●塩 … 少々
- B ●すりごま … 大さじ4 ／ ●しょうゆ、みりん、マヨネーズ … 各大さじ1

*2人分も自動でできます。



※手動でするときは、110 ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート：カロリー／塩分／野菜不足／カルシウム／疲れ



1 白身魚は1.5㎝厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。

2 かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、絹さや、A と混ぜ合わせる。

3 耐熱性の器4個に1と2を等分に入れ、角皿にのせる。

4 小松菜の太い根には、十字の切り込みを入れる。もう1枚の角皿に葉と茎が交互になるように広げてのせる。小松菜の上にまいたけも並べる。

5 3を上段に入れ、4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.195 白身魚のかぶら蒸し&青菜のごまマヨあえ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

6 加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけと B であえる。

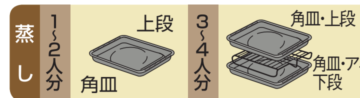
No.196 ビタミン等保存

白身魚と野菜の蒸し物&ポテトサラダ

材料(4人分)　約328kcal　塩分2.1g　mL=cc

- ●あさり … 100g
- ●白身魚(さわら、たいなど) … 200g
- ●塩、こしょう … 各少々
- ●キャベツ … 250g
- ●玉ねぎ … 1個(200g)
- ●パプリカ … 1個(160g)
- A ●白ワイン … 50mL ／ ●顆粒コンソメ … 小さじ2 ／ ●塩、こしょう … 各少々
- ●香草(ディル、オレガノなど) … 適量
- ●じゃがいも … 2個(300g)
- ●玉ねぎ … 1/2個(100g)
- ●粗びきウインナー … 4本
- ●卵 … M 2個
- ●きゅうり(輪切り) … 1本(100g)
- ●マヨネーズ、塩、こしょう … 各適量

*2人分も自動でできます。



※手動でするときは、110 ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート：カロリー／塩分／野菜不足／カルシウム／疲れ



※「白身魚と野菜の蒸し物」はそのままでもおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

1 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。

2 キャベツは1.5㎝幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。

3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。

4 3に A を全体にふりかけ、香草をのせ、角皿にのせる。

5 じゃがいもは皮をむいて5㎜厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。

6 もう1枚の角皿に調理網をのせ、卵とウインナーをのせ、5のじゃがいもを並べる。じゃがいもの上に玉ねぎをのせる。

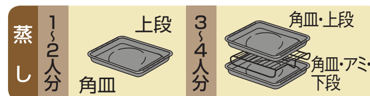
7 4を上段に入れ、6を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.196 白身魚と野菜の蒸し物&ポテトサラダ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

8 加熱後、卵は水につけてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいもはボールに入れてつぶし、輪切りにしたウインナーと玉ねぎ、塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。

No.197 ビタミン等保存

野菜の肉みそがけ&れんこんのかつおあえ



※手動でするときは、110 ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料(4人分)　約319kcal　塩分1.9g　mL=cc

- ●大根 …300g
- ●にんじん …100g
- A
  - ●合びき肉 …200g
  - ●みそ …80g
  - ●みりん …50mL
  - ●玉ねぎ(薄切り)…1/2個(100g)
  - ●しめじ …1パック(100g)
  - ●片栗粉 … 大さじ1
- ●れんこん …300g
- ●かつおぶし …1パック
- B
  - ●めんつゆ(市販品・ストレート) …50mL
  - ●赤とうがらし(輪切り)…1本
  - ●ごま油 … 大さじ1

*2人分も自動でできます。



1 大根とにんじんは1㎝角、5㎝長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分に切ってビニール袋に入れ、すりこぎでたたいて割れめを入れたあと6～7㎝の長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。

2 角皿に調理網をのせ、1 を並べる。

3 底の平らな耐熱容器に A を入れ混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

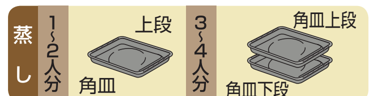
4 3を上段に入れ、2を下段に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.197 野菜の肉みそがけ&れんこんのかつおあえ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分

5 加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、B をかけて混ぜ合わせる。

No.198 ビタミン等保存

あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物



※手動でするときは、110 ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

材料(4人分)　約300kcal　塩分1.9g

- ●キャベツ …300g
- ●エリンギ …2本(100g)
- ●玉ねぎ … 1/2個(100g)
- ●パプリカ(赤) … 1/2個(80g)
- ●にんにく(スライス) … ひとかけ
- ●豚ロース肉(しょうが焼き用) …300g
- A
  - ●しょうが(すりおろす) …20g
  - ●しょうゆ、みりん … 各大さじ1 1/2
- ●片栗粉(同量の水で溶く) … 大さじ1
- ●青ねぎ(斜め切り) … 適量
- ●チンゲン菜 …3株(300g)
- ●ほたて貝柱(缶詰・ほぐす、汁ごと) …1缶(70g)
- B
  - ●しょうゆ、ごま油、酢 … 各大さじ1
  - ●砂糖 … 小さじ1
  - ●こしょう … 少々

アルミホイル

*2人分も自動でできます。



1 キャベツは1.5㎝幅の細切りにし、エリンギは縦に4～6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5㎜幅の薄切りにする。豚肉は3～4㎝幅に切る。

2 角皿にアルミホイルを敷いて 1 の野菜とにんにく、豚肉をのせて、混ぜ合わせた A をかけて混ぜる。

※1～2人分(1段調理)のときは、野菜の汁気が流れ出ないようにアルミホイルのふちをたてて、野菜、豚肉をのせます。

3 もう1枚の角皿にチンゲン菜を縦半分に切って葉の部分を折り曲げて茎の下になるようにしてのせる。

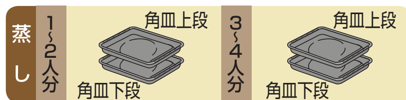
4 2を上段に入れ、3を下段に入れ、自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.198 あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約16分

5 加熱後、肉と野菜はすぐによく混ぜて皿に盛り、残った汁は加熱して水溶き片栗粉でとろみのあるあんに仕上げ、豚肉と野菜にかけて青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、適当な大きさに切ってほたて貝柱と B であえる。

健康／カルシウムしっかりセット

No.199 ~ No.203



水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.199

ヘルシーかに玉＆チンゲン菜ナムル

健康サポート

カロリー	塩 分	野菜不足	カルシウム	疲 れ

材料（4人分）　約274kcal　塩分3.8g

- ●卵…4個
- A
  - ●かにかまぼこ（4等分に切り、ほぐす）…8本
  - ●もめん豆腐（粗くつぶす）…1丁（300g）
- B
  - ●まいたけ（ほぐす）…200g
  - ●水…1カップ
  - ●砂糖…大さじ4
  - ●しょうゆ…大さじ3
  - ●片栗粉…大さじ2
  - ●鶏ガラスープの素…大さじ1

- ●チンゲン菜（4～5㎝長さに切り、太い茎や葉は縦半分に切る）…300g
- ●もやし…1/2袋（100g）
- C
  - ●しょうゆ…大さじ1
  - ●ごま油…小さじ1
  - ●にんにく…少々
  - ●すりごま…少々

*2人分も自動でできます。

1 卵をよく溶きほぐしAを入れてよく混ぜ合わせて、小さめの耐熱容器（ココット型など）4個に均等に分け入れて角皿にのせる。

2 底が平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、1の角皿の横にのせる。



3 別の耐熱容器にチンゲン菜ともやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。

4 2を上段に入れ、3を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.199 ヘルシーかに玉＆チンゲン菜ナムル → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約24分

手動でするときは：蒸し物（強）で約24分（2人分は約20分）



5 加熱後、チンゲン菜ともやしは水気をきり、Cであえる。

※写真はナムルにクコの実を散らしています。



水タンクに
水を入れます。水位ライン1以上

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.200

チャンチャン焼き&きのこの白あえ

材料（4人分） 約340kcal 塩分4.0g

- ●もやし…1袋（200g）
- ●にんじん（短冊切り）…1/2本（100g）
- ●キャベツ（短冊切り）…200g
- ●生ざけ（ひと口大に切る）…400g
- A ●みそ…100g
- A ●みりん…大さじ3
- A ●おろししょうが…小さじ1

*2人分も自動でできます。

- B ●しめじ（小房に分ける）…1パック（100g）
- B ●こんにゃく（短冊切り）…60g
- B ●わかめ（乾燥）…2g
- B ●めんつゆ（市販品・ストレート）…大さじ1
- ●もめん豆腐…2/3丁（200g）
- C ●すりごま…大さじ2
- C ●砂糖…小さじ4
- C ●塩…適量

アルミホイル

1 角皿の2/3にアルミホイルを敷き、汁気が流れないようふちを立てる。もやし、にんじん、キャベツの順に入れ、混ぜ合わせたAの2/3量を広げ、皮を上にした生ざけをのせて残りのAを身にまんべんなくぬる。

2 耐熱容器にBを入れ、別の耐熱容器に半分に切った豆腐を入れ、それぞれアルミホイルでフタをする。

3 1の角皿の空いたスペースに2をのせて**上段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.200 チャンチャン焼き&きのこの白あえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約24分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約24分（2人分は約22分）

4 加熱後、豆腐から出た水をきり、すり鉢ですって、BとともにCであえる。
※チャンチャン焼きにバターを適量をのせたり、青ねぎを散らしてもよいでしょう。





水タンクに
水を入れます。水位ライン2

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.201

すき焼き風煮物&れんこんの甘酢

材料（4人分） 約415kcal 塩分4.4g mL=cc

- ●焼き豆腐（12等分に切る）…1丁（300g）
- ●糸こんにゃく（適当に切る）…100g
- ●牛薄切り肉…320g
- ●白ねぎ…2本
- ●水菜…200g
- A ●しょうゆ…大さじ5
- A ●砂糖…大さじ5
- ●れんこん（乱切り）…200g
- B ●酢…大さじ4
- B ●砂糖…大さじ5
- B ●塩…小さじ2/3
- B ●赤とうがらし（輪切り）…1本

*2人分も自動でできます。

1 焼き豆腐はキッチンペーパーに包んで水気をきっておく。

2 深い耐熱容器に糸こんにゃく、焼き豆腐を入れ、牛肉と野菜を交互に入れて混ぜ合わせたAを加える。

3 れんこんは、アルミホイルで包む。

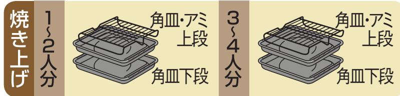
4 角皿に2と3をのせ、**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.201 すき焼き風煮物&れんこんの甘酢 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約28分

手動でするときは：蒸し物（強）で約28分（2人分は約23分）

5 加熱後、れんこんはBであえ、すき焼き風煮物は全体を混ぜ合わせる。
※溶き卵を添えてもよいでしょう。





水タンクに
水を入れます。水位ライン1以上

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.202 カロリーダウン

約95kcal減
約428kcal

和風酢鶏&ニラのごまあえ

材料(4人分) 約523kcal☆ 塩分3.1g mL=cc

●鶏もも肉 …2枚(500g)
●しょうゆ … 大さじ1
●片栗粉 … 大さじ3
A
●水 … 100mL
●しょうゆ … 大さじ2 1/2
●みりん … 大さじ2
●酢 … 大さじ2
●片栗粉 … 大さじ1
●砂糖 … 小さじ2
B
●なす(乱切り) …2本(200g)
●厚あげ(ひと口大に切る)‥2個(160g)
●トマト(ひと口大に切る)‥1個(150g)

●ニラ(4cm長さに切る) …200g
C
●すりごま … 大さじ2
●しょうゆ … 大さじ1

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

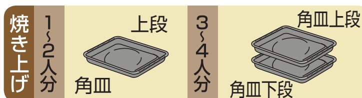


1 ビニール袋に1枚をそれぞれ12等分に切った鶏肉としょうゆを入れてよくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった鶏肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
2 角皿に油をぬった調理網をのせて、1の肉を皮を上にして並べる。
3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせてからBを加えて、もう一枚の角皿にのせる。
4 ニラをアルミホイルで包んで、3の角皿の横にのせる。
5 2を上段に入れ、3を下段に入れる。自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.202 和風酢鶏&ニラのごまあえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間約22分

手動でするときは:ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約22分(2人分は約18分)

6 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉を加えてあえる。ニラはCであえる。



水タンクに
水を入れます。水位ライン1以上

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.203

さんまのホイル焼き&チンゲン菜のごまあえ

材料(4人分) 約366kcal 塩分2.3g

●さんま …2尾(400g)
●しめじ …2パック(200g)
●おぼろ昆布 …10g
A
●しょうゆ … 大さじ2
●みりん … 大さじ2

●チンゲン菜 …200g
●油揚げ(短冊切り) …2枚
B
●しょうゆ … 大さじ1
●すりごま … 大さじ2

アルミホイル

*2人分も自動でできます。



1 さんまは3枚におろし、皮に切り目を入れ、半分に切り、しめじは小房に分ける。
2 25cm角に切ったアルミホイル4枚を広げておぼろ昆布を等分に敷く。1のしめじとさんまを等分にのせてAをかけて形よく包みこんで角皿にのせる。
3 チンゲン菜は4cm長さに切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、ともにアルミホイルで包んでもう1枚の角皿にのせる。
4 2を上段に入れ、3を下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

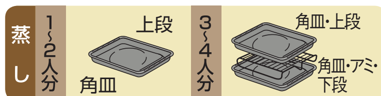
自動メニュー → セットメニュー → No.203 さんまのホイル焼き&チンゲン菜のごまあえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間約20分

手動でするときは:ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約20分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分)

5 加熱後、チンゲン菜はBであえる。
※ホイル焼きに、青ねぎを散らしたりゆずの絞り汁をかけてもよいでしょう。

健康／疲れにおすすめセット

No.204 ~ No.208



水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

健康サポート

カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.204

カレーうどん&ブロッコリーのマヨみそあえ

材料（4人分）　約574kcal　塩分5.9g　mL=cc

- うどん（ゆで）…4玉（1玉200g）
- 油揚げ（短冊切り）…1枚
- めんつゆ（市販品・ストレート）…240mL
- 水…120mL
- 市販のレトルトカレー…4袋（1袋200g）

- ブロッコリー（小房に分ける）…1株（250g）
- A
  - マヨネーズ…大さじ2
  - みそ…大さじ1
  - 砂糖…小さじ1
- プチトマト…12個

＊2人分も自動でできます。

1 どんぶりにうどんを1玉ずつほぐし入れる。熱湯をかけて油抜きした油揚げ、めんつゆ、水も等分に入れる。

2 角皿に**1**をのせ、空間に2つ折りにしたレトルトカレーをのせて**上段**に入れる。



3 もう1枚の角皿に調理網をのせて、ブロッコリーを並べて**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.204 カレーうどん&ブロッコリーのマヨみそあえ

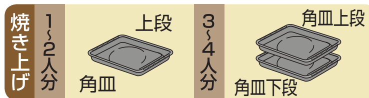
→ 分量を合わせる → スタート　目安時間 約25分

手動でするときは：蒸し物（強）で約25分（2人分は約20分）

4 加熱後、うどんにレトルトカレーをかけて混ぜる。

5 ブロッコリーは、混ぜ合わせた**A**であえ、半分に切ったプチトマトを加える。





水タンクに
水を入れます。 水位ライン1以上

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.205

ニラレバ炒め＆卵スープ

材料（4人分）　約271kcal　塩分2.7g　mL=cc

- 鶏レバー…400g
- A
  - しょうゆ…大さじ1
  - 片栗粉…大さじ4
- ニラ（2～3cm長さに切る）…200g
- もやし…1/2袋（100g）
- B
  - しょうゆ…大さじ2
  - サラダ油…大さじ2
  - 砂糖…小さじ2
  - にんにく（みじん切り）…1かけ
  - 赤とうがらし（輪切り）…2本
  - こしょう…少々
- C
  - 卵…2個
  - 昆布茶…小さじ1
  - しょうゆ…小さじ1
  - 水…480mL

*2人分も自動でできます。

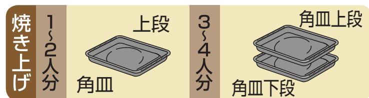
1 レバーは脂肪や血を取り除いてひと口大に切り、冷水に10分ほどさらす。
2 ビニール袋に水気をきった1とAを入れ、よくもみこむ。
3 底が平らな耐熱容器にニラともやしとBを入れて、2を上に重ならないように並べ、角皿にのせる。
4 別の小さめの耐熱容器4個に混ぜ合わせたCを等分に入れて、もう1枚の角皿にのせる。
5 3を上段に入れ、4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.205 ニラレバ炒め&卵スープ → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約23分



手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約23分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分）

※写真はスープにクコの実、ニラレバ炒めに糸とうがらしをのせています。



水タンクに
水を入れます。 水位ライン1以上

健康サポート
カロリー　塩分　野菜不足　カルシウム　疲れ

No.206

ゴーヤと豚肉のみそ炒め ＆パプリカのあえ物

材料（4人分）　約190kcal　塩分2.2g

- ゴーヤ…240g
- 塩…適量
- 豚もも肉（薄切り）…200g
- しめじ（ほぐす）…2パック（200g）
- 白ねぎ（斜め薄切り）…1本
- A
  - みそ…大さじ3
  - 砂糖…小さじ2
  - ごま油…小さじ2
- B
  - 赤パプリカ（細切り）…240g
  - しめじ（ほぐす）…1パック（100g）
- C
  - 青じそ（せん切り）…4枚
  - かつおぶし…2袋（6g）
  - ポン酢しょうゆ…適量

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 ゴーヤは縦割りにして種とわたを取り、5㎜厚さの半月切りにして塩でもみ、しんなりしたら水洗いして水気をきる。
2 ビニール袋にAを入れ、ひと口大に切った豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで下味をつける。
3 底の平らな耐熱容器に1のゴーヤとしめじ、白ねぎを入れて平らにし、2の肉を広げてのせる。
4 Bをアルミホイルで包んで、もう1枚の角皿にのせる。
5 3を上段に入れ、4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.206 ゴーヤと豚肉のみそ炒め&パプリカのあえ物 → 分量を合わせる → スタート　目安時間 約20分



手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約20分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分）

6 加熱後、パプリカとしめじはCであえる。



水タンクに
水を入れます。水位ライン1以上

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.207 カロリーダウン

豚肉のごまだれ焼き &甘酢かぼちゃ&塩昆布キャベツ

約53kcal減
約400kcal

材料(4人分) 約453kcal☆ 塩分3.1g

- ●豚肉しょうが焼き用 … 400g
- A
  - ●すりごま … 大さじ3
  - ●しょうゆ … 大さじ2 1/2
  - ●みりん … 大さじ2 1/2
- ●かぼちゃ(5㎜厚の半月切り) … 200g
- B
  - ●しょうゆ … 小さじ2
  - ●酢 … 小さじ2
  - ●砂糖 … 小さじ1
- ●キャベツ(ざく切り) … 300g
- C
  - ●塩昆布 … 大さじ4
  - ●しょうゆ … 小さじ1
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 ビニール袋にAを入れ、豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで下味をつける。

2 角皿に調理網をのせ、1を半分に折ってのせ、かぼちゃを並べて、**上段**に入れる。

3 キャベツとCをアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)もう1枚の角皿にのせて**下段**に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.207 豚肉のごまだれ焼き&甘酢かぼちゃ&塩昆布キャベツ → 分量を合わせる → スタート 目安時間約20分

手動でするときは:ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約20分
(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約15分)



4 加熱後、かぼちゃはBに浸す。



水タンクに
水を入れます。水位ライン2

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.208

ほたてのサッと煮 &パプリカの梅昆布サラダ

材料(4人分) 約201kcal 塩分2.6g

- A
  - ●もめん豆腐(2cm角に切る) … 1丁(300g)
  - ●ベビーほたて … 320g
  - ●青ねぎ(3cm長さに切る) … 200g
  - ●かつおぶし … 2袋(6g)
  - ●酒 … 大さじ3
  - ●薄口しょうゆ … 大さじ1
  - ●塩 … 少々
- B
  - ●赤パプリカ(1cm幅に切る) … 2個(320g)
  - ●アスパラガス(4等分に切る) … 8本
- ●梅干し … 2個(20g)
- ●塩昆布 … 大さじ2
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 深めの耐熱容器にAを入れて軽く混ぜ合わせる。

2 Bはアルミホイルで包む。

3 角皿に1と2をのせて、**中段**に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.208 ほたてのサッと煮&パプリカの梅昆布サラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間約24分

手動でするときは:蒸し物(強)で約24分(2人分は約20分)



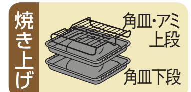
4 加熱後、パプリカとアスパラガスは、種を取ってたたいた梅干しと塩昆布であえる。

おもてなしセット

衣かつぎ
鶏のねぎおろしがけ
和風焼き野菜
豚肉の梅しそ巻き
鶏のねぎおろしがけ

No.209
和風 A セット

・鶏のねぎおろしがけ ・豚肉の梅しそ巻き
・和風焼き野菜 ・衣かつぎ



材料（5～6人分） 約426kcal 塩分5.2g

鶏のねぎおろしがけ
- 鶏もも肉 …2枚（500g）
- A
  - しょうゆ … 大さじ2
  - みりん … 大さじ1

ねぎおろし
- 青ねぎ（小口切り）…2本
- 大根（すりおろす）…200g
- 酢、しょうゆ、水 … 各大さじ1 1/2
- みりん … 小さじ2

豚肉の梅しそ巻き
- 豚もも肉（薄切り） …500g
- 梅干し（種を取って刻む） …6～7個（約60g）
- 青じそ …20枚
- B
  - みそ、砂糖 … 各大さじ2
  - しょうゆ … 大さじ1

和風焼き野菜
- なす …1本（100g）
- れんこん …100g
- ししとう …8本
- 塩、こしょう … 各少々
- サラダ油 … 大さじ1

衣かつぎ
- 里いも …8個（250g）
- 塩 … 小さじ1/2

- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて **A** に15分ほど漬けこんでおく。

3 豚肉は10等分にして広げ、刻んだ梅をぬり、しそをのせて巻く。

4 バットなどに **B** を入れて混ぜ合わせ、3を加えて表面にたれをからませておく。

5 なすは縦半分に切り、表面に格子の切り込みを入れ横に3～4等分に切る。れんこんは皮をむいて1㎝厚さの輪切りにする。ししとうは切り込みを入れ、種を取り出す。

6 5をボールに入れ塩、こしょうをし、油を加えて表面にからませる。

7 里いもは皮を洗い、皮つきのまま大きいものは半分に切り、安定をよくするためいもの片方を少し切り落とし、ボールに入れて塩をまぶす。

8 角皿に調理網をのせて2の鶏肉を皮を上にして並べ、4の豚肉を巻き終わりを下にして並べ、**上段**に入れる。



9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、6と7をのせて**下段**に入れ、**自動／健康サポート** **メニュー** **キー**を押す。



自動メニュー → セットメニュー → No.209 和風 Aセット → スタート 目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約25分

10 加熱後、鶏肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。

※鶏肉にお好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。

なすとトマトのあえ物

長いものカナッペ

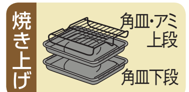
牛肉巻きごはん

さけのごまみそ焼き

豚肉のゆずこしょう焼き

No.210
和風 B セット

・さけのごまみそ焼き・豚肉のゆずこしょう焼き・牛肉巻きごはん
・長いものカナッペ・なすとトマトのあえ物



セットメニュー
おもてなしセット

材料(5～6人分) 約605kcal 塩分2.8g

さけのごまみそ焼き
- 生ざけ …3切れ(1切れ120g)
- 塩 … 少々
- A
  - すりごま … 大さじ3
  - みそ、みりん … 各大さじ1 1/2
  - しょうゆ … 小さじ1 1/2

豚肉のゆずこしょう焼き
- 豚ロース肉(トンカツ用)…3枚(1枚120g)
- B
  - 酒 … 大さじ1 1/2
  - しょうゆ … 小さじ1
  - ゆずこしょう … 10g

牛肉巻きごはん
- 牛薄切り肉 …250g
- C
  - しょうゆ、みりん、砂糖 … 各大さじ1
- あたたかいごはん …350g
- D
  - たけのこの水煮(粗みじん切り) …80g
  - 白ごま … 大さじ2
  - むき枝豆(ゆでたもの)またはグリンピース …30g
  - 塩 … 小さじ1/2
- 粉さんしょう … 少々

長いものカナッペ
- 長いも(細めのもの) … 12cm(160g)
- 塩 … 少々
- E
  - ツナ(汁気をきってほぐす) …1缶(80g)
  - 青ねぎ(小口切り) …1本
  - 溶き卵 … 1/2個分
  - 片栗粉 … 小さじ1
  - しょうゆ … 小さじ1/2
  - 七味とうがらし(お好みで) … 適量

なすとトマトのあえ物
- なす …2本(200g)
- F
  - トマト(2cm角に切る) …2個(300g)
  - 青じそ(細切り) … 10枚
  - ポン酢しょうゆ … 適量

- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 さけは塩をふり、1切れを4等分に切る。

3 2をビニール袋に入れ、A を加え、15分ほど漬けこむ。

4 牛肉をビニール袋に入れ、C を加え、15分ほど漬けこむ。

5 豚肉は、筋を切り、B にしばらく漬けておく。

6 ボールにあたたかいごはんを入れ、D を加えて混ぜ合わせる。

7 ラップの上に4の牛肉の半量を縦に少しずつ重ねて広げ、粉さんしょうをふり、6の半量をのせて巻きずしの要領で巻く。残りの半量も同じようにする。

8 長いもを1.5cm幅の輪切りにして表面に隠し包丁を入れ、両面に塩をまぶす。混ぜ合わせた E を長いもの上にのせる。

9 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。

10 角皿に調理網をのせ、半分にオーブン用クッキングペーパーを敷き、3のさけを並べる。もう半分には5の豚肉を並べ、表面に漬けだれに残ったゆずこしょうをぬる。

11 もう1枚の角皿にアルミホイルで器を作り、8を並べ、残ったスペースにもアルミホイルを敷いて7のラップをはずした牛肉巻きごはんと9も並べる。

12 10を**上段**に入れ、11を**下段**に入れ、**自動／健康サポート** **メニュー** キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.210 和風 Bセット

→ スタート 目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約25分

13 加熱後、なすを水にとって、1.5cm角に切り、F とあえる。

スティック春巻き
じゃがいものカナッペ
焼き野菜
チューリップのフライドチキン

No.211
洋風 A セット

・チューリップのフライドチキン ・じゃがいものカナッペ
・焼き野菜 ・スティック春巻き



材料(5～6人分) 約405kcal 塩分2.5g

チューリップのフライドチキン
- 鶏手羽先(チューリップ) …12本(600g)
- A[・酒、しょうゆ … 各大さじ2
- 片栗粉 … 大さじ6

じゃがいものカナッペ
- じゃがいも …2個(300g)
- オリーブオイル … 適量
- 塩、こしょう … 各少々
- トマト …1個(150g)
- パプリカ(黄) … 適量
- 青じそ …3枚
- B[・オリーブオイル … 大さじ2
  ・しょうゆ … 大さじ1

焼き野菜
- ズッキーニ …1本
- アスパラガス …6本

焼き野菜につけるディップ
- マヨネーズ … 大さじ3
- 牛乳 … 小さじ2
- 玉ねぎ(みじん切り) …20g
- ブラックペッパー、レッドペッパー(くだく)、パセリ(みじん切り) … 各適量

スティック春巻き
- 春巻きの皮 …3枚
- スライスチーズ …3枚
- ハム …6枚
- 薄力粉、サラダ油 … 各適量

- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 ビニール袋にチューリップと **A** を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けこむ。

3 じゃがいもは皮をむいて1㎝幅の輪切りにし、水にさらしておく。

4 春巻きの皮とハムは半分に切り、スライスチーズは1枚を4等分の細切りにする。

5 春巻きの皮1枚分に**4**のハムとチーズを2枚ずつ重ねてのせ、フチに水溶き薄力粉をぬって手前から巻き、巻き終わりと両端をしっかり押さえて止める。表面にサラダ油をぬる。

6 ズッキーニを1.5㎝厚さの輪切りにし、アスパラガスはかたい部分を切り落としてアルミホイルに入れて包む。

7 **2**の鶏肉の調味料をキッチンペーパーでぬぐい、別のビニール袋に入れ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶす。

※あればコーンスターチを半量混ぜてもよい。またカレー味にするときは、片栗粉大さじ3に対し、カレー粉大さじ1を混ぜたものを片栗粉の代わりにまぶす。

8 角皿に調理網をのせ、**5**と**7**を並べる。

9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、水気をふいた**3**を並べて表面にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふる。**6**のホイルに包んだ野菜ものせる。



10 **8**を**上段**に、**9**を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニューキー**を押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.211 洋風 Aセット → スタート 目安時間 約30分

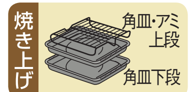
手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約30分

11 トマトとパプリカは1㎝角に切り、しそは細切りにして **B** を加えて混ぜ、焼き上がったじゃがいもにのせる。焼き野菜はディップを添える。

りんごの豚肉巻き
パプリカのオープンオムレツ
かぼちゃのサラダ
ロールパンキッシュ

No.**212**
洋風 B セット

・りんごの豚肉巻き・パプリカのオープンオムレツ
・ロールパンキッシュ・かぼちゃのサラダ



材料（5～6人分） 約527kcal 塩分1.8g

りんごの豚肉巻き
- りんご … 1 1/2個（450g）
- レモン汁 … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- 豚もも肉（薄切り）… 500g
- スイートチリソース … 適量

パプリカのオープンオムレツ
- パプリカ …2個（320g）
- 卵ⓐ …M 2個
- A
  - 粗びきウインナー（3㎜厚さの輪切り）…4本
  - プチトマト（4つ切り）…6個
  - 牛乳 … 大さじ1
  - 塩、こしょう … 各少々

ロールパンキッシュ
- ロールパン …6個
- B
  - 玉ねぎ（みじん切り）…1/2個（100g）
  - ブロッコリー（小房に分ける）… 50g
  - ベーコン（みじん切り）…2枚
- ピザ用チーズ … 50g
- 卵ⓑ …M 2個

かぼちゃのサラダ
- かぼちゃ（1㎝角切り）… 400g
- C
  - プレーンヨーグルト … 40g
  - マヨネーズ … 大さじ 1/2
  - 塩、こしょう … 各少々
- 好みの野菜（サニーレタス、水にさらした玉ねぎなど）、スライスアーモンド（ローストしたもの）… 各適量

- アルミホイル
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 りんごは皮をむいて12等分に切り、レモン汁をかけ、塩、こしょうをする。

3 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうをふって**2**をのせて巻く。

4 パプリカはそれぞれ縦半分に切り、種を取る。ボールに卵ⓐを溶きほぐし、**A** を加えて混ぜる。

5 耐熱容器に **B** を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分40秒 → スタート

6 加熱後、ピザ用チーズ、卵ⓑを加えて混ぜる。

7 ロールパンの上部を少し切り、縦に少し切り込みを入れ、パンの白い部分を皮に押し付けて器を作り、**6** を等分に流し入れる。

8 角皿に調理網をのせ、**3** の肉を巻き終わりを下にして並べ、**4** のパプリカをのせ、卵液を等分に流し入れる。

ポイント…パプリカが傾かないようにパプリカの下に丸めたアルミホイルを入れて固定するとよいでしょう。

9 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて **7** を並べ、空いた部分にかぼちゃをのせる。

10 **8** を**上段**に入れ、**9** を**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー キー**を押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.212 洋風 Bセット → スタート 目安時間 約30分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約30分

11 加熱後、かぼちゃをボールに入れ、**C** を加えて混ぜ合わせ、好みの野菜を敷いた皿に盛り、スライスアーモンドを散らす。

予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ 1段	上段 角皿
2段	角皿上段 角皿下段



No.213
型抜きクッキー

材料（約98個・2段分） 約158kcal（5個）
塩分0g

クッキー生地
- バター （柔らかくしたもの）……160g
- 砂糖……140g
- 卵……L 1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……340g

＊49個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



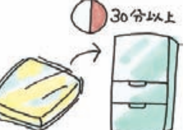
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。



5 2枚の角皿に薄くバター（分量外）をぬっておく。

6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で約5㎜厚さにのばす。



ポイント…めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。



※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント…抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。



9 予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.213 型抜きクッキー → 分量を合わせる → スタート

予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れ、スタートを押す。目安時間 約22分

加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

手動でするときは：

1段	上段 角皿	オーブン・1段予熱ありの180℃で約17分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン・2段予熱ありの180℃で約22分

アドバイス…アイシング（粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



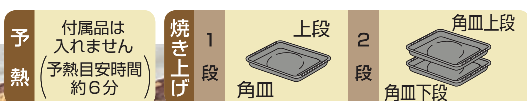






お子様にはかわいい紙コップでもグー









No.215

アイスボックスクッキー

材料(約92個・2段分) 約152kcal(5個) 塩分0g

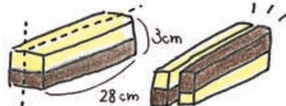
クッキー生地

- バター(柔らかくしたもの)……160g
- 砂糖……100g
- 卵……L1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉ⓐ……150g
- 薄力粉ⓑ……130g
- ココア……30g

＊1段分を自動で焼くこともできます。

1 型抜きクッキー(124ページ)の1～2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3㎝角(または直径3㎝程度)の長さ28㎝の棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って約6㎜厚さに切り、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。



3 自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.215 アイスボックスクッキー → 分量を合わせる → スタート

予熱・焼き上げは型抜きクッキー(124ページ)と同じようにする。

No.214

おからクッキー

材料(約96個・2段分) 約124kcal(5個) 塩分0g

- おから……160g
- バター(柔らかくしたもの)……160g
- 砂糖……80g
- 薄力粉……160g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 黒ごま……大さじ1 1/3
- オーブン用クッキングペーパー

＊1段分を自動で焼くこともできます。

1 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

2 1を上段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → グリル → 予熱なし → 約15分 → スタート

3 バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

4 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

5 4の生地を半分に分け、それぞれ3㎝角の長さ29㎝の棒状にととのえ、ラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

6 ラップを取って厚さ約6㎜に切り、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。

7 自動／健康サポート メニュー キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.214 おからクッキー → 分量を合わせる → スタート

予熱・焼き上げは型抜きクッキー(124ページ)と同じようにする。

お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ 下段 角皿

No.216
スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型１個分）
約256kcal（1/8切れ） 塩分0.1g
mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M３個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

ポイント…卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。





4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。




5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

ポイント…混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 200W → 約1分 → スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

9 予熱する。（付属品・食品は入れません）
自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.216 スポンジケーキ → サイズを合わせる → スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。

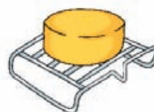


11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、**下段**に入れる。**スタート**を押す。
目安時間 約35分

> 手動でするときは：ウォーターオーブン（ケーキ）・１段予熱ありの160℃で約35分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから１回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）
底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。



13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



● **タラリとさせたいとき**
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。




● **スポンジケーキにぬるとき**
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。




● **絞り出し袋に入れて絞るとき**
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。




ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。
卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）





No.218

チョコレートケーキ

（直径18cmの金属製丸型1個分）

約247kcal（1/8切れ） 塩分0.1g

1 スポンジケーキ（126ページ）の1～12と同じ要領で、操作は

自動メニュー → お菓子パン → No.218 チョコレートケーキ → サイズを合わせる → スタート

で焼き上げる。ただし、薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。目安時間 約35分

2 生クリーム200mLに、砂糖大さじ2とココア大さじ3（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

No.217

2段ケーキ

※下記の材料表の分量で「15cmと21cm（2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ）」、「18cmと18cm（一般的な18cmを2個焼くとき）」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

約256kcal（1/16切れ） 塩分0.1g

1 スポンジケーキ（126ページ）の1～8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地（材料は上記の材料表参照）を一度に作る。

2 予熱する。（付属品・食品は入れません）自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.217 2段ケーキ → サイズを合わせる → スタート

3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、**上段**と**下段**に入れる。（15cm型は、下段に入れる。）**スタート**を押す。
目安時間 約50分

手動でするときは：ウォーターオーブン（ケーキ）・2段予熱ありの150℃で約50分

●直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
●NO.216 スポンジケーキに合わせ、**決定**を押して、サイズを選び、**決定**を押します。
●分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは ウォーターオーブン（ケーキ） 1段予熱あり 160℃	約30分	約35分	約40分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。





パンダちゃん
ココアを加えないホイップクリームをぬる。耳はココアビスケット、目はココアビスケット2枚をずらしてタレ目に。目玉と鼻はチョコボール。口はチョコレートソース。

くまちゃん
耳はココアクッキー、目はスライスしたマシュマロとチョコレート、鼻はビスケットとチョコボール。

ベイクドチーズケーキ

材料(直径21cmのタルト型1個分)
約320kcal ($^1/_8$切れ) 塩分0.4g

タルト生地
- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M$^1/_2$個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

チーズクリーム
- クリームチーズ(柔らかくしたもの)……200g
- カッテージチーズ(裏ごしタイプ)……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M 2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……$^1/_2$個分
- レモンの皮(国産のものをすりおろす)……$^1/_2$個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M 2個分

レーズン……15g

1 型抜きクッキー(124ページ)と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。
2 ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
3 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4 3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
5 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。



6 ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3㎜の厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。
7 6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。
8 予熱する。(付属品・食品は入れません) **つまみ**を回す。

手動加熱 → オーブン → 1段予熱あり → 150℃ → スタート

9 予熱が完了すれば、7を**下段**に入れる。

約45分 → スタート

加熱後、角皿ごと前後を入れ替えて **延長** で**約10分**加熱後、再び **延長** で**約10分**加熱する。
10 加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

アドバイス…加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

No.219
ボール DE(で) ケーキ

材料(直径21cm のステンレスボール1個分)
約292kcal ($^1/_8$切れ) 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……120g
- 卵……M 4個
- 砂糖……120g
- バニラエッセンス……少々
- バター……20g
- 牛乳……小さじ4

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- ココア(くまちゃんの場合のみ)……大さじ3
- バニラエッセンス……適量

仕上げ用飾り……適量
(市販のココアクッキー、ビスケットなどお好みで)

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 スポンジケーキ(126ページ)の2～8と同じようにする。ただし、丸型の代わりにステンレスボールの内側に薄くバター(分量外)をぬって薄力粉(分量外)を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵室で冷やしてから使う。バターと牛乳の加熱は**約1分**にする。
3 予熱する。(付属品・食品は入れません) **自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.219 ボールDEケーキ → スタート

4 スポンジケーキの10～12の要領で焼く。 目安時間 約40分

> 手動でするときは:ウォーターオーブン(ケーキ)・1段予熱ありの160℃で約40分

5 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖、(くまちゃんの場合は、同量の湯で溶いたココアを入れ)氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスを加えてさらに泡立てる。(七分立て位が目安)

ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

6 網の下にバットを敷いて、5のクリームを流すようにぬり、冷蔵室で冷やしかためる。好みのお菓子で仕上げる。
※ケーキを横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ 下段 2枚の角皿を重ねる



No.220
ロールケーキ

材料（1本分） 約220kcal（1/8切れ）
塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……90g
- 卵……M5個
- 砂糖……100g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ2

ホイップクリーム
- 生クリーム……100mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ……適量
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

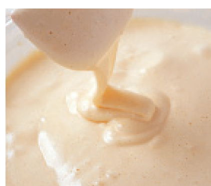
2 角皿の内側に薄くバター（分量外）をぬってオーブン用クッキングペーパーを角皿のふちから2㎝高くなるように敷く。

3 スポンジケーキ（126ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

4 予熱する。（付属品・食品は入れません）自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.220 ロールケーキ → スタート

5 スポンジケーキの5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

6 2の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

7 予熱が完了すれば、6の下に角皿をもう1枚重ね、**下段**に入れる。**スタート**を押す。目安時間 約17分

ポイント…角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ケーキ）・1段予熱ありの180℃で約17分

8 加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

9 ホイップクリームの作り方（126ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

10 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返してオーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を1㎝ぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

11 巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

※2本分を焼くときは、手動の**ウォーターオーブン（ケーキ）・2段予熱ありの180℃**で予熱後、角皿を**上段**と**下段**に入れ、**24～26分**を目安に様子を見ながら焼いてください。焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。

バリエーション

●焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

ココアロール
薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール
薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）
焼き上げ：下段 角皿

No.221
シフォンケーキ

材料
（直径20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分） 約207kcal（1/10切れ）
塩分0.1g　mL=cc

卵白	M６個分
砂糖	120g
卵黄	M５個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

＊フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 2に牛乳を１度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。（付属品・食品は入れません）**自動**／**健康サポート** **メニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.221 シフォンケーキ → スタート

6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、**下段**に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約45分

手動でするときは：オーブン・1段予熱ありの170℃で約45分

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス…好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

●焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅　茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹　茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。





パウンドケーキ

材料（（底）16×7×（高さ）6㎝の金属製パウンドケーキ型１本分）
約260kcal（1/8切れ） 塩分0.1g mL=cc

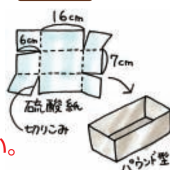
- ラム酒漬けフルーツ
  - ドライフルーツ……90g
  - ラム酒……30mL
- 生地
  - バター（柔らかくしたもの）……100g
  - 砂糖……80g
  - 卵……M2個
  - A
    - 薄力粉……100g
    - ベーキングパウダー……小さじ2/3
  - B
    - くるみ（粗みじん切り）……20g
    - レモン汁……1/2個分
    - レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
    - バニラエッセンス……少々
- スライスアーモンド……適量
- 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分 → スタート

3 パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ご注意 硫酸紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

4 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

5 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

6 4に5の半量を加え、**A** を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの5を混ぜる。

7 6に **B** とラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

8 予熱する。（付属品・食品は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオーブン → ケーキ（ウォーターオーブン）

1段予熱あり → 160℃ → スタート

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に7を横方向になるようにのせて**下段**に入れる。 約50分 → スタート

マドレーヌ

材料（直径9㎝の丸いマドレーヌ型９個・１段分）
約187kcal（１個） 塩分0.1g

- 卵……M2個
- 砂糖……100g
- レモン汁……小さじ1
- A
  - 薄力粉……100g
  - ベーキングパウダー……小さじ2/3
- バター（小さく切る）……100g
- 敷き紙

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。

3 ボールに卵を割り入れ、泡立器でよく溶きほぐしてから砂糖を一度に加え、全体が白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。

4 3にレモン汁を加えてサッと混ぜ合わせ、**A** を合わせてふるい入れ、手早く混ぜ合わせる。

5 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 200W → 約4分30秒 → スタート

かたまりがなくなるまで溶かす。

6 4に5を回し入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオーブン → ケーキ（ウォーターオーブン）

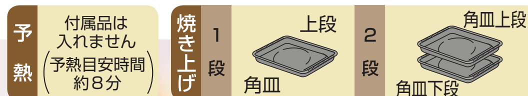
1段予熱あり → 170℃ → スタート

8 2の型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。

9 予熱が完了すれば、8の角皿を**上段**に入れる。

27～30分 → スタート

10 加熱後、すぐに型から出して冷ます。



No.224 シュークリーム

材料（20個・2段分）
約165kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カスタードクリーム……………………4カップ分
（141ページを参照して作る）

シュー生地
- 水……………………………………160mL
- バター………………………………80g
- 薄力粉………………………………80g
- 卵……………………………M4～5個

アルミホイル

＊10個（1段分）を自動で焼くこともできます。

ひとくちMEMO ★シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

1 シュー生地を作る。大きめ（直径22㎝以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。



手動加熱 → レンジ → 1000W → 約4分 → スタート

ポイント…水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

2 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 500W → 約1分 → スタート

3 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



5 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**自動／健康サポート** **メニュー** **キー**を押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.224 シュークリーム → 分量を合わせる → スタート

7 2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1㎝の丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、10個ずつ絞り出す。

8 予熱が完了すれば、**7**を**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約45分

手動でするときは：

1段	上段 角皿	ウォーターオーブン（パン・シュー）・1段予熱ありの200℃で30～35分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン（パン・シュー）・2段予熱ありの200℃で約45分

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

9 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



No.225 エクレア

約202kcal（1個）　塩分0.1g

1 シュークリームの**1**～**5**と同じようにする。

2 予熱する。（付属品・食品は入れません）**自動／健康サポート** **メニュー** **キー**を押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.225 エクレア → 分量を合わせる → スタート

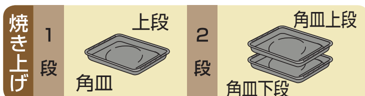
3 シュー生地を直径1㎝の丸型口金を使って10㎝長さの棒状に10個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。目安時間 約45分

（手動でするときは、シュークリーム（上記）を参照してください）

シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



134ページ No.222 プリン ／ 134ページ No.223 プリン（なめらかタイプ）





No.226

パイシュー

材料（16個・2段分）
約249kcal（1個） 塩分0.2g mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ3
- 砂糖ⓐ……100g
- 牛乳……480mL
- 卵黄……M 4個
- バター……50g
- ブランデー……小さじ3
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……160mL
- 砂糖ⓑ……30g

シュー生地
- 水……100mL
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 卵……L 2個

冷凍パイシート（市販のもの）……2枚（200g）
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊8個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 カスタードクリーム（141ページ）と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約7分にし、残り時間が約4分と約2分のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、1に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。

4 シュークリーム（132ページ）の1～4と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約2分30秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約40秒にする。

5 15㎝角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、3のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10㎝角にのばす。

6 5の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、4の生地の1/16量（約14g）をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



8 でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

10 予熱する。（付属品・食品は入れません）自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.226 パイシュー → 分量を合わせる → スタート

11 2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。

12 予熱が完了すれば、11を上段と下段に入れる。スタートを押す。

目安時間 約45分

手動でするときは：

1段	上段 角皿	ウォーターオーブン（パン・シュー）・1段予熱ありの200℃で30～35分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン（パン・シュー）・2段予熱ありの200℃で約45分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

13 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。





No.223
プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8㎝、高さ4㎝のココット型８個分）
約185kcal（1個） 塩分0.1g mL=cc

A 牛乳	300mL
A 砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M 5個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 耐熱容器に **A** を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約2分 → スタート

3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

4 3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

5 4を**中段**に入れ、自動／健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.223 プリン（なめらかタイプ） → スタート　目安時間 約35分（蒸らし5分含む）

> 手動でするときは：蒸し物（弱）で約30分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

アドバイス…好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション

●加熱は「プリン（なめらかタイプ）」と同じ要領です。

豆乳プリン（なめらかタイプ）

牛乳の分量を豆乳（調整タイプ、無調整タイプどちらでも可）に置きかえます。



No.222
プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）
約105kcal（1個） 塩分0.1g mL=cc

カラメルソース	砂糖	大さじ5
	水、湯	各大さじ1

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

プリン液	牛乳	500mL
	砂糖	70g
	卵	M4個
	バニラエッセンス	少々
アルミホイル		

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約2分30秒 → スタート

5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、１個ずつアルミホイルでフタをして角皿の中央寄りに並べる。

7 6を**中段**に入れ、自動／健康サポート**メニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.222 プリン → スタート　目安時間 約25分（蒸らし5分含む）

> 手動でするときは：蒸し物（弱）で約20分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

8 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、**延長** で加熱を追加してください。





No.227 カロリーダウン

大学いも

材料（4人分） 約270kcal☆ 塩分0.1g

さつまいも……2本（500g）
サラダ油……小さじ2
A 砂糖……大さじ8
A 水……大さじ1
A しょうゆ……小さじ2/3
オーブン用クッキングペーパー

＊2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 さつまいもは、皮をよく洗って6㎝長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。**A**を小さめの耐熱容器に入れる。

3 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて**2**のいもを並べ、**上段**に入れる。



4 もう1枚の角皿に**A**を入れた小さめの耐熱容器をのせ、**下段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。



自動メニュー → お菓子パン → No.227 大学いも → 分量を合わせる → スタート 目安時間約30分

手動でするときは：ウォーターオーブン・2段予熱なしの250℃で約30分（2人分は約25分）

5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにかけてからめる。
※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。

ご注意
みつは高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。

スイートポテト

材料（12個分） 約122kcal（1個） 塩分0g

さつまいも（直径5㎝くらいのもの）……2本（1本250g）
A 砂糖……40g
A 卵黄ⓐ……M1個
A バター （小さく切る）……70g
A バニラエッセンス……少々
卵黄ⓑ……M1個
牛乳、はちみつ……各適量
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。

3 **2**を**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

蒸し野菜 → いも・かぼちゃ → スタート 目安時間約22分

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

※ 蒸し野菜 の いも・かぼちゃ で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き（角皿は入れません）、手動の**レンジ1000W**で**約6分30秒**加熱してください。

4 皮をむいて裏ごしする。

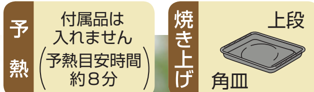
5 **4**に**A**を加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

6 **5**を12等分して形をととのえ、調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷いた上に並べ、表面に卵黄ⓑをぬる。

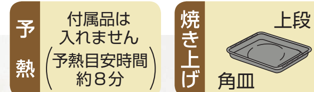
7 角皿に**6**をのせて**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → グリル → 予熱なし → 16〜18分 → スタート

8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。









No.**228** ビタミン等保存

焼きりんご

材料（4個分）約273kcal（1個） 塩分0g

りんご……4個（1個300g）
A ┌砂糖……60g
　│バター……40g
　└シナモン……小さじ1

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。A を混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。

3 深さ6㎝程度の底の平らな耐熱容器（加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。）にりんごを並べ、角皿にのせる。

4 予熱する。（付属品・食品は入れません）**自動／健康サポート** **メニュー** **キー**を押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.228 焼きりんご → スタート

5 予熱が完了すれば、**3**を**上段**に入れる。**スタート**を押す。 目安時間 約30分

手動でするときは：ウォーターオーブン・1段予熱ありの190℃で約30分

アップルパイ

材料（直径23㎝の金属製パイ皿1個分） 約321kcal（1/8切れ） 塩分0.7g

りんごの甘煮
┌りんご（紅玉など酸味のある種類）
│……4個（正味600g）
│砂糖……120g
│レモン汁……1/2個分
│コーンスターチ……小さじ2
│シナモン（お好みで加えてください）
└……少々

冷凍パイシート（市販のもの）
……4枚（1枚100gのもの）
ドリュール
┌卵黄……M1個
└水……小さじ1

1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約8分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約1分30秒**のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜ、フタをせずに再び**庫内中央**に置き、**スタート**を押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

3 冷凍パイシートを2枚分ずつをくっつけ、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4㎜厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

4 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

5 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

6 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

7 予熱する。（付属品・食品は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → オーブン → 1段予熱あり → 210℃ → スタート

8 6の表面にドリュールをぬり3～4カ所切り目を入れる。

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に**8**をのせ、**上段**に入れる。

約40分 → スタート

アドバイス … 加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。







No.231

チョコバナナケーキ

材料（18㎝角１枚分）
約74kcal（1/8切れ）　塩分0.2g

- ホットケーキミックス……100g
- バナナ ⓐ ……1本（正味90g）
- 卵……M１個
- バナナ ⓑ（トッピング用・輪切り）……1/3本（正味30g）
- チョコチップ……10g
- ビニール袋
- オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 適当な大きさにちぎったバナナⓐをビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
4 角皿に調理網をのせ、オーブン用クッキングペーパーを敷く。
5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18㎝角にのばす。半分にバナナⓑを並べ、半分にチョコチップを散らす。
6 5を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.231 チョコバナナケーキ → スタート　目安時間 約15分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約15分

7 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

No.230

食パンピザ

材料（食パン６枚分）
約291kcal（１枚）　塩分1.6g

- 食パン（6枚切り）……６枚
- A
  - 玉ねぎ（薄切り）……50g
  - ピーマン（輪切り）……２個
  - 粗びきウインナー（5㎜厚さの輪切り）……６本
- ピザソース……適量
- ピザ用チーズ……100g

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 食パンのミミを切る。
3 ラップとラップの間にミミを切った食パンをはさみ、めん棒で５㎜厚さくらいにのばす。
4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。ピザソースをぬり、Aを均等にのせてピザ用チーズを散らす。
5 4を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.230 食パンピザ → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約16分

6 加熱後、好みの大きさに切る。
※パセリのみじん切りを散らしてもよいでしょう。

No.229　カロリーダウン

揚げパン

材料（20本分）
約430kcal（5本）☆　塩分0.6g

- 食パン（6枚切り）……2枚
- バター……50g
- グラニュー糖……適量

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
2 食パンのミミを切る。端から6等分に切る。
3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 200W → 約2分 → スタート

4 パン（ミミも）に3をかけて、まんべんなくからめる。
5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。
6 5を**中段**に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.229 揚げパン → スタート　目安時間 約16分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約16分

7 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

クルトン

ミミを１㎝角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。（加熱が足りないときは、様子を見ながら手動のウォーターグリルで加熱を追加してください。）







No.234
米粉蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)
約121kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

A	米粉(ケーキ用)	200g
A	ベーキングパウダー	大さじ1
B	砂糖	70g
B	塩	少々
B	水	180mL
B	サラダ油	大さじ1
	レーズン	30g
	紙ケース	10枚

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 ボールに A を合わせてふるい入れ、B を加えて全体がなじむまでよく混ぜ合わせてからレーズンの2/3量を混ぜこむ。
3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて、残しておいたレーズンを等分に散らし、指で押さえて生地に沈め、角皿にのせる。
4 3を上段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。
自動メニュー → お菓子パン → No.234 米粉蒸しパン
→ スタート 目安時間 約17分

手動でするときは:蒸し物(強)で約17分

5 加熱後、網にのせて冷ます。

No.233
野菜ジュースの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)
約110kcal(1個) 塩分0.3g mL=cc

	卵	2個
A	ホットケーキミックス	200g
A	砂糖	50g
A	野菜ジュース	50mL
	紙ケース	10枚

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 ボールに卵を割りほぐし、A を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
4 3を上段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。
自動メニュー → お菓子パン → No.233 野菜ジュースの蒸しパン
→ スタート 目安時間 約17分

手動でするときは:蒸し物(強)で約17分

5 加熱後、網にのせて冷ます。
※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

No.232
蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)
約177kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

	卵	M2個
	砂糖	100g
	サラダ油	大さじ2
	牛乳	150mL
A	薄力粉	200g
A	ベーキングパウダー	大さじ1/2
	甘納豆	60g
	紙ケース	10枚

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。A を合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
5 4を上段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。
自動メニュー → お菓子パン → No.232 蒸しパン
→ スタート 目安時間 約17分

手動でするときは:蒸し物(強)で約17分

6 加熱後、網にのせて冷ます。

ひとくちMEMO
★固めのアルミケースや、カップリン(139ページ)のような紙型も使えます。紙型の場合は底が湿めるのを抑えるために角皿に調理網をのせて紙型を置きます。





オムレット

材料（8個・2段分）　約238kcal（1個）　塩分0.3g　mL=cc

A	ホットケーキミックス	200g
A	牛乳	130～150mL
A	卵	M 1個
A	砂糖	20g
	ホイップクリーム、好みのくだもの	各適量
	オーブン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 A の材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。

3 2枚の角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、生地をだ円形に4枚ずつのばす。

4 3を**上段**と**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 蒸し物(強)(弱) → 蒸し物(強) → 約10分 → スタート

5 加熱後、オーブン用クッキングペーパーからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。

※1段で蒸すときは上段に入れ、加熱時間を約8分にする。

ポイント…ラップに生地をのせて折りまげると、生地が割れにくく、成形しやすくなります。

No.235

カップリン

材料（直径5～6㎝の紙または、180℃耐熱プラスチックマフィン型10個分）
約47kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

牛乳	250mL
砂糖	40g
卵	M 2個
バニラエッセンス	少々
マフィン型カップ	10個
アルミケース（9号）	10枚
アルミホイル	

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2

2 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。（角皿は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分20秒 → スタート

3 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

4 型にアルミケースをきっちりと押し込み、プリン液をアルミケースに同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルできっちりフタをする。

※型にアルミケースを入れるのは、マフィン型につなぎ目がある場合が多いため、プリン液が漏れるのを防ぐためです。

5 角皿に調理網をのせ、4を並べて**中段**に入れ、**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.235 カップリン → スタート　目安時間 約17分（蒸らし5分含む）

手動でするときは：蒸し物（強）で約12分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

6 粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

※フルーツやホイップクリームなどで飾ってもよいでしょう。

お菓子・パン

おやつ





桜もち

材料（20個分）　約98kcal（1個）　塩分0g　mL=cc

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
3 金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 蒸し物（強）（弱） → 蒸し物（強） → 約20分 → スタート

6 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
7 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

おはぎ

材料（15個分）　約186kcal（1個）
塩分0g　mL=cc　1カップ＝200mL

つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン2
2 つぶあんは15等分して丸める。
3 洗ったもち米と水を金属製バット（底25.5×19×高さ3.5㎝）に入れ、約1時間つけておく。
4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
5 4を**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 蒸し物（強）（弱） → 蒸し物（強） → 約20分 → スタート

6 加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
7 6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。







いちごジャム

材料(でき上がり量　約280g 分)
約489kcal（全量）　塩分0g

いちご……1パック(300g)
レモン汁……1/2個分
砂糖……100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 9~10分 → スタート

途中１～２度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

ポイント…つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

カスタードクリーム

材料(4カップ分)
約614kcal（1カップ）　塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ……各大さじ4
砂糖……160g
牛乳……4カップ
卵黄……M6個
バター……60g
ブランデー……小さじ4
バニラエッセンス……少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません。)**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約9分 → スタート

途中残り時間が**約5分30秒**と**約2分**のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

ポイント…加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。



2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

ホワイトソース

材料(2カップ分)
約308kcal（1カップ）　塩分0.6g

薄力粉、バター……各30g
牛乳……2カップ
塩、こしょう……各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)**つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約4分30秒 → スタート

途中、残り時間が**約3分**と**約1分30秒**のときに取り出して混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。



予熱	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）

焼き上げ	1段	上段 角皿	2段	角皿上段 角皿下段

No.236

ロールパン

材料（20個・2段分）
約141kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……460g
- 砂糖……大さじ4
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 牛乳（室温のもの）……240mL
- 卵……L1個
- バター……90g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

＊10個（1段分）も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

ポイント…こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

6 5を**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 発酵 → 40℃ → 40~50分 → スタート

ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で20等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター（分量外）をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

※143ページの「パン作りのコツとポイント」のイラストを参照して、10個ずつ並べます。

10 9を**上段**と**下段**に入れる。（1段のときは上段に入れる。）**つまみ**を回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 発酵 → 40℃ → 35~40分 → スタート

ポイント…2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

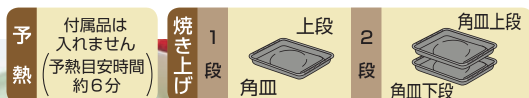
11 予熱する。（付属品・食品は入れません）**自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.236 ロールパン → 分量を合わせる → スタート

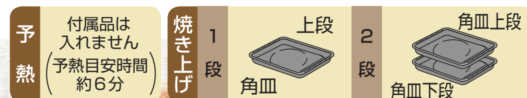
12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。 目安時間 約28分

手動でするときは：

1段	上段 角皿	ウォーターオーブン（パン・シュー）・1段予熱ありの180℃で約23分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン（パン・シュー）・2段予熱ありの180℃で約28分









No.238

ウインナーロール(20個分)

約211kcal（1個） 塩分0.7g

1 ロールパンの**1**～**10**と同じようにする。

2 ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4㎝長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりつめる。



3 予熱する。(付属品・食品は入れません) **自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.238 ウインナーロール → 分量を合わせる → スタート

4 予熱が完了すれば、ピザ用チーズ90gをのせ、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。目安時間 約28分

> **手動でするときは**：ウォーターオーブン(パン・シュー)・2段予熱ありの180℃で約28分(1段の場合は、ウォーターオーブン(パン・シュー)・1段予熱ありの180℃で約23分)

No.237

あんパン(20個分)

約202kcal（1個） 塩分0.4g

1 ロールパンの**1**～**8**と同じようにする。

2 成形は生地を円形にのばしてつぶあん(500g)を20等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。



3 **2**を**上段**と**下段**に入れる。(1段のときは上段に入れる。)**つまみ**を回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 発酵 → 40℃ → 35~40分 → スタート

4 予熱する。(付属品・食品は入れません) **自動／健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.237 あんパン → 分量を合わせる → スタート

5 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。目安時間 約28分

> **手動でするときは**：ウォーターオーブン(パン・シュー)・2段予熱ありの180℃で約28分(1段の場合は、ウォーターオーブン(パン・シュー)・1段予熱ありの180℃で約23分)

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

パン作りのコツとポイント

●材料

・材料はきちんと量りましょう。



・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

> **「30℃発酵」を1時間以上する場合**
> 天然酵母など、30℃で1次発酵を1時間以上するときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



●発酵は様子を見て加減を

・室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて

・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●生地が乾燥しないように気をつけて

・ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために

・焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



山食パン

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）

焼き上げ 下段 角皿

材料（(底) 20×8×(高さ) 8.5㎝の1斤用パン型1本分）約127kcal（1/12切れ）塩分0.6g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの）……210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

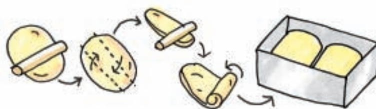
オーブン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（142ページ）の**2**～**5**と同じようにする。

3 ロールパンの**6**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター（分量外）をぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

5 **4**を**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 発酵 → 40℃ → 40~50分 → スタート

6 予熱する。（付属品・食品は入れません）**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオーブン → パン・シュー（ウォーターオーブン） → 1段予熱あり → 180℃ → スタート

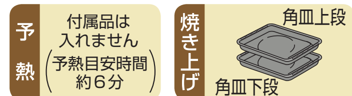
7 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に横方向になるようにのせて**下段**に入れ、**つまみ**を回す。



約35分 → スタート

8 加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

動物パン



材料(8個・2段分) 約328kcal(1個)
塩分0.9g mL=cc

パン生地

強力粉	340g
薄力粉	80g
砂糖	70g
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2(6g)
牛乳	200mL
卵	M1個
バター	70g
レーズン、ドレンチェリー	各適量

ドリュール

溶き卵	M1/2個分
塩	少々

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

2 材料表の材料でロールパン(142ページ)の**2**～**5**と同じようにする。

3 ロールパンの**6**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分し、ベンチタイムをおく。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて生地をのせる。

4 ロールパン(142ページ)の**10**と同じようにして2次発酵する。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)
つまみを回す。

手動加熱 → ウォーターオーブン → パン・シュー(ウォーターオーブン)
2段予熱あり → 170℃ → スタート

6 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、**上段**と**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

26～28分 → スタート

※1段で焼くときは**上段**に入れ、加熱時間を**22**～**23**分にする。

動物パンの成形の仕方

■かに



■かたつむり



■かめ



■くま



バゲット

クッペ

ブール

バリエーション

●パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ブール

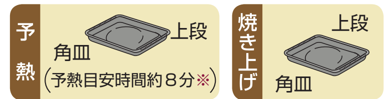
1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

クッペ

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。



※角皿を入れて予熱するメニューは記載の目安時間より長くなることがあります。



No.239

フランスパン（バゲット）

材料（２本分） 約93kcal（1/6本） 塩分0.3g mL=cc

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ１（3g）
- レモン汁……小さじ１
- 水（冷蔵）……185mL

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）



1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（142ページ）の２～５と同じようにする。

3 ２を**下段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 発酵 → 30℃ → 約2時間30分 → スタート

4 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

5 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約28cm長さにする。


向こう側1/3を折る


手の腹で閉じる


生地をつまんでひっつける

6 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を２本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。



7 ６を**上段**に入れ、**つまみ**を回す。

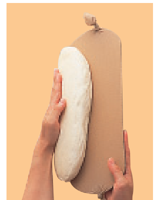
手動加熱 → 煮こみ発酵 → 発酵 → 30℃ → 約40分 → スタート

8 予熱する。もう１枚の角皿を**上段**に入れる。（食品をのせた角皿は入れません）**自動／健康サポートメニューキー**を押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.239 フランスパン → スタート

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

9 予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉め、間隔をあけて２本のせかえる。


真上から見たところ

10 カミソリで３本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、９を**上段**に入れる。**スタート**を押す。 目安時間 約30分

手動でするときは：ウォーターオーブン（パン・シュー）・１段予熱ありの230℃で約30分

フランスパンのポイント

●材料
- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、８割を強力粉に、２割を薄力粉に置き換えてください。
- こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安
- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
- １次発酵の生地は２～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●生地の扱い
- フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- １次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

●焼き上げ
- フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

ひとくちMEMO
★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。





※角皿を入れて予熱するメニューは記載の目安時間より長くなることがあります。

No.**240**

クリスピーなピザ

（マルゲリータ）

ピザのご注意

・オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
・予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどに注意）

材料（直径28cmのピザ2枚・2段分）
約75kcal（$^1/_8$切れ）　塩分0.2g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各90g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ2（6g）
- 水……大さじ3$^1/_3$
- 牛乳……大さじ2 $^2/_3$
- オリーブオイル……大さじ2

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）…240g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……16枚

オーブン用クッキングペーパー

＊1枚（1段分）も自動でできます。
＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（142ページ）の**2**～**5**と同じようにする。

3 ロールパンの**6**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 生地を直径28cmの円形にのばし、それぞれオーブン用クッキングペーパーにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません）**自動／健康サポート** **メニュー** **キー**を押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.240 クリスピーなピザ
→ 分量を合わせる → スタート

6 **4**にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。 目安時間 約**14**分

手動でするときは：

1段	上段 角皿	ウォーターオーブン（パン・シュー）・1段予熱ありの250℃で9～11分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン（パン・シュー）・2段予熱ありの250℃で14～17分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

バリエーション

●焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5～6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……5～6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……5切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……1 $^1/_2$本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 刻みパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。



※角皿を入れて予熱するメニューは記載の目安時間より長くなることがあります。

＊「ピザのご注意」（148ページ）をご覧ください。

No.241

レギュラーピザ

（サラミ）

材料（直径28㎝のピザ2枚・2段分）
約163kcal（1/8切れ）塩分0.8g mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……200g
- 薄力粉……100g
- 砂糖……小さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 水……180mL
- サラダ油……小さじ4

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- サラミソーセージ（薄切り）……40枚
- 玉ねぎ（薄切り）……140g
- ピーマン（薄切り）……4個
- マッシュルーム（スライス・缶詰）……100g
- ピザ用チーズ……240g

オーブン用クッキングペーパー

＊1枚（1段分）も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
（発酵と焼き上げの両方ができる水量）

2 材料表の材料でロールパン（142ページ）の2～5と同じようにする。

3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

4 生地を直径28㎝の円形にのばし、それぞれオーブン用クッキングペーパーにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。（食品は入れません） 自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子・パン → No.241 レギュラーピザ
→ 分量を合わせる → スタート

6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をオーブン用クッキングペーパーごとのせ、**上段と下段**に入れる。
スタートを押す。 目安時間 約20分

手動でするときは：

1段	上段 角皿	ウォーターオーブン（パン・シュー）・1段予熱ありの250℃で13～15分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン（パン・シュー）・2段予熱ありの250℃で20～25分

市販の冷凍ピザ

1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

2 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、**中段**に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターグリル
→ 予熱なし → 約14分 → スタート

※約14分は直径15㎝の冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

●焼き上げは「レギュラーピザ（サラミ）」と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径28㎝のピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- ツナ（缶詰）……80g
- トマト……小1個（100g）
- 玉ねぎ……1/4個（50g）
- ピザ用チーズ……100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径28㎝のピザ1枚分）

トッピング
- ピザソース（市販のもの）……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径28㎝のピザ1枚分）

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

＊ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

料理編さくいん 50音順

000 は、メニュー番号です。 👑は、カロリーダウン表示です。 主な材料 は、「主に使う材料」（一部「選びやすい料理の区分」）です。

さ

000 は、メニュー番号です。 は、カロリーダウン表示です。 主な材料 は、「主に使う材料」（一部「選びやすい料理の区分」）です。

000 は、メニュー番号です。 ♛ は、カロリーダウン表示です。 主な材料 は、「主に使う材料」（一部「選びやすい料理の区分」）です。